

# Геннадий Васильевич Швец

## Я бегу марафон

Scan&Spellcheck: MСat78  
«Я бегу марафон»: Молодая гвардия; Москва; 1983

### Аннотация

*Медленный бег, оздоровительный бег, дозированный бег, бег на выносливость, трусца – эти понятия известны сегодня миллионам людей, избравшим самое надежное средство закаливания и укрепления здоровья – движение, физические упражнения.*

*Автор – спортивный журналист и рядовой физкультурник – ведет репортаж с трассы популярного массового состязания – Московского международного марафона мира, приводит мнения специалистов об эффективности беговых упражнений, дает советы новичкам, рассказывает о клубах любителей бега.*

*Книга рассчитана на массового читателя.*

# Геннадий Васильевич Швец

## Я бегу марафон

### ВЕЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Было время, состязания в марафонском беге многим казались привилегией исключительных спортивных личностей. Марафонцы представлялись публике аскетами, подчинившими свою жизнь строжайшему регламенту, отказывающими себе во многих радостях бытия. Пробежать без отдыха дистанцию 42 километра 195 метров решались люди с идеальным здоровьем, изумительной физической подготовкой. Прочим возбранялось мечтать о марафоне, врачи опускали перед ними шлагбаум на старте. Было чего опасаться. Легенда рассказывает, что греческий воин Феденикс, который пробежал в 490 году до нашей эры расстояние от местечка Марафон до Афин и принес соотечественникам весть о победе над персами, упал замертво. А ведь был Феденикс лучшим бегуном, самым надежным гонцом в армии полководца Мильтиада, его выносливости завидовали греческие воины. Возможно, сказало на состоянии вестового душевное волнение, а может, подорвала его силы битва, и потому дистанция закончилась для него столь трагично. Но все же трудно поверить, что первый в истории марафонец был сражен долгим бегом. Не исключено, что летописцы со временем драматизировали ситуацию, чтобы подчеркнуть непомерность напряжения Феденикса, возвести его поступок в ранг подвига. Но не будем гадать. Преклоняясь перед легендарными богатырями, неутомимыми гонцами давно минувших времен, отдадим должное нашим современникам.

Сегодня сорокакилометровый путь, стоивший лучшему бегуну греческой армии жизни, без особых мук преодолевают тысячи любителей оздоровительных пробежек – зрелые мужи, дети, пенсионеры, женщины, среди которых есть и бабушки. И нисколько не боятся нынешние физкультурники коварств финиша. Напротив, каждый дальний пробег удлиняет им жизнь. Один из клубов любителей бега в нашей стране называется «Урал-100». Цифра «100» вплетена в эмблему клуба не случайно: каждый его член надеется прожить целый век, никак не меньше.

В августе 1982 года, в ходе праздника, посвященного Всесоюзному дню физкультурника, на стадионе имени Ленина в Лужниках был дан старт второму Московскому международному марафону мира. Участвовали в нем более 600 бегунов – известных стайеров и рядовых любителей оздоровительных пробежек. В их числе был автор этой книги, который и ведет на бегу свой репортаж, иногда забегая вперед или оглядываясь назад, чтобы понять, в чем притягательная сила и целебные свойства самого древнего физкультурного упражнения. Значит

ли это, что автор призывает на марафонскую дистанцию всех, кто решил укрепить здоровье физкультурными занятиями? Конечно, нет. Марафон требует длительной и тщательной подготовки. А блага и радости бега открываются уже в первые месяцы регулярных занятий, для этого достаточно за один раз преодолевать 2, 3 или 5 километров. Важно, чтобы выбранная дистанция соответствовала вашим возможностям. Как установить ее оптимальную протяженность? Об этом вы тоже узнаете из книги.

## СТАРТ. ПЕРВЫЙ КИЛОМЕТР

Я давно знаю этот стадион. Бывал на нем тысячу раз. Сидел на Южной трибуне в тот день, когда фантастический прыжок на 2 метра 28 сантиметров сделал Валерий Брумель. Восхищался игрой легендарного Пеле на зеленом газоне Лужников. Вместе с тысячами других людей уронил слезу, когда взмыл над трибунами, растворился в мерцающем вечернем небе Миша-олимпиец. В детстве и юности и сам мечтал стать здесь триумфатором, подняться на ступень пьедестала, вскинуть руки, приветствуя публику на лучшем стадионе мира.

Но героями спорта становятся единицы, я не попал в их число. И постепенно смирился с эпизодической ролью болельщика. Но вот сегодня понял, что никогда не нужно расставаться с мечтой – надо гнаться за ней, даже когда силы твои на исходе, и кажется, нет уже ни малейшего шанса на успех. Сегодня сбылась моя мечта. Я пришел на стадион не по билету – просто показал строгим служителям стадиона и судьям номер, пришитый к футболке. № 601 – его присвоили мне как одному из участников Московского марафона.

Мы стоим на упругой синтетической дорожке и ждем стартового выстрела. Искося поглядываем на трибуны, угадывая и некоторую зависть зрителей, и куда более заметное их легкое недоумение. Наша солидная команда в шестьсот с лишним человек действительно выглядит не совсем привычно. Вот, судя по всему, почтенный отец семейства, под желтой маечкой проглядывается круглый животик. Рядом с ним долговязый стеснительный юноша в очках, которого тоже при всем желании не назовешь атлетом. В последних рядах стартующих живописная группа дам, не теряющих своей экстравагантности даже в спортивной форме. Это туристки из Франции, и ведут они себя перед лицом десятков тысяч зрителей на зависть уверенно, словно парижские манекенщицы. Чуть впереди меня переминается с ноги на ногу седовласый старец, на его майке надпись по-английски: «Чем дальше финиш, тем лучше». Что ж, если несколько отвлечься от спортивной терминологии и представить жизнь в виде забега на сверхдлинную дистанцию, то с убеждением почтенного марафонца из Соединенных Штатов можно согласиться.

Выстрел! Прочь, праздная созерцательность, начинается нелегкая работа. Чуть потесниться к внутренней бровке, подальше от телекамер. Мой бег не настолько изящен и легок, чтобы вызвать восхищение телезрителей, среди которых наверняка есть знакомые. Задача – как можно меньше давать поводов обращать на себя внимание, ни в коем случае не рваться вперед. Да на то и сил не хватит. Но и в хвосте не плестись. Через несколько секунд сомнения отлетают, всеобщее воодушевление пронизывает меня. Топот сотен ног рождает звук, похожий на морской прибой, волна несет нас перед Центральной трибуной, и зрители уже сейчас, на старте, награждают нас аплодисментами. А слева возвышается над нами чаша олимпийского огня. Я помню день, когда вспыхнул в ней огонь, принесенный сюда бегунами из тех мест, где зародился олимпизм, где пробежал свою дистанцию Феденикс, где дан был старт первому спортивному марафону. И все мы, участники сегодняшнего бега, чувствуем себя причастными к столь легендарным событиям, к олимпийской истории, к восхитительной жизни бесконечных преодолений.

Но теперь чуть поумерить стартовые восторги и контролировать темп. Не мешало бы выбрать себе соперника, лидера, чтобы тянуться за ним. На разминке я разговаривал со многими бегунами, интересовался, кто на какой результат рассчитывает. Юрий Хребейк, преподаватель права Пражского университета, сказал мне, что намерен пробежать марафон за 3 часа 30 минут. Я рассчитываю примерно на такой же результат, и неплохо было бы бежать сейчас рядом, подбадривая друг друга. Но в толпе я не могу разыскать своего знакомца из Чехословакии. Чуть впереди меня бежит № 491, это 55-летний мастер леспромхоза

«Александровский» из Владимирской области Виктор Иванович Тюленев. Но за ним мне тянуться не дано, ибо Тюленев занимается оздоровительным бегом уже 16 лет, участвовал в двадцати марафонах, а не так давно пробежал дистанцию за 2 часа 58 минут.

С Тюленевым я познакомился часа за три до старта, в кафе, где перед долгой дорогой подкреплялись участники. Откровенно говоря, я никак не предполагал, что сижу за одним столиком со своим будущим соперником по марафону. Тюленев был похож на иногороднего жителя, который совершил привычный круг по московским магазинам и вот теперь позволил себе заглянуть на знаменитый стадион, чтобы похвастаться потом дома: видел матч «Спартак» – «Шахтер», недалеко от Бескова на трибуне сидел. Но когда Тюленев достал из авоськи термос, налил в стакан напиток, от которого повеяло ароматами чая, смородины, трав каких-то, – я сразу заподозрил в нем марафонца. А потом мы в спринтерском темпе разговорились, выпили за знакомство по стаканчику того нектара, который был приготовлен по сложнейшему рецепту Тюленева, и мой новый товарищ рассказал свою историю.

До 39 лет Виктор Иванович Тюленев жил, как многие его друзья-приятели: после работы неизменно маршрут его пролегал мимо пивного ларька, вечером – домино в беседке или телевизор. В дни зарплаты Виктор Иванович возвращался домой чуть позже обычного, долго сидел на скамеечке возле подъезда, ведя душевные диалоги про смысл жизни с кем-либо из соседей, а наутро с большой неохотой отправлялся на работу. Однажды случайным его собеседником в такой вечер стал Юрий Иванович Куренышев, тренер по профессии. Куренышев, оказалось, о смысле жизни имел представление своеобразное: не сделал за день десять тысяч шагов – значит, на десять тысяч секунд сократил себе жизнь. Такое рассуждение сильно озадачило Тюленева, наутро он мало что помнил из подробностей вчерашнего вечера, а вот про десять тысяч шагов и про десять тысяч секунд не забыл. После работы пошел в противоположную от пивного ларька сторону и сделал первый шаг. До десяти тысяч много не дотянул. Долго занимался в уме арифметическими подсчетами, расстроился. Понял, что смысл жизни состоит хотя бы и в том, чтобы не укорачивать ее.

С того дня и бегают, считает шаги и секунды. Так втянулся, что и в распутицу не может усидеть дома, надевает болотные сапоги – и в лес, на простор. Прежние его приятели серчали на Тюленева за измену компании, подтрунивали над ним: «От долгов, Иваныч, не убежишь, все одно догонют. Заворачивай-ка сюда, к нам поближе, мы не выдадим».

– А вот и убежал от долгов-то, – смеется марафонец, вспоминая свои первые километры. – Нету у меня теперь долгов, живу строго, по распорядку, работа поживей пошла, в леспромхозе я на хорошем счету, на доске Почета отмечен.

И друзей у Тюленева не стало меньше. Гораздо больше их, чем раньше. Во-первых, теперь он пробежки совершает в компании с 48-летним товарищем по работе Юрием Сидоровым, по воскресеньям они делают круг километров в сорок по окрестным деревням. Еще кое-кто в совхозе примкнул к бегунам. А здесь, в Лужниках, познакомил меня Тюленев с верными своими товарищами-марафонцами из Егорьевска. Они вместе уже не первый раз выходят на старт. И сейчас бегут одной компанией чуть впереди меня. Под номером 696 – Алеша Сергеев, ему 16 лет, учится в Егорьевском ГПУ-31, он самый азартный в команде, все норовит незаметно поднять темп, вынашивая честолюбивые планы, хотя договорились рядом всю трассу идти, помогать друг дружке. Председатель егорьевского клуба любителей бега, мастер комбината «Вождь пролетариата» Василий Медведев окорачивает юнца: «Сбавь, сбавь, говорю!» Сам Медведев едва успел к старту: на работе отстоял две смены – начальство попросило. Утром всего часа три поспал – и бегом на московскую электричку. Жена говорит, может, пропустишь один пробег-то, в пятьдесят пять лет надо уже шагом ходить, а не бегать. Но Медведев от намеченного никогда не отступает, рабочий его стаж 39 лет, спортивный – точно такой же. И за четыре десятка лет ни единого рабочего дня не пропустил по болезни или по какой другой причине. А все потому, считает, что и тренировки тоже ни одной не пропустил. У него и в команде дисциплина крепкая: смотрю, Алешка Сергеев смирил свой пыл, в лидеры не рвется, пристроился за спиной у городского председателя бегунов. С удовольствием и я бы прибил к этой компании, но боюсь, стану обузой, не поспеть мне за бывальыми марафонцами.

Желтая линия в ладонь шириной, пропечатанная на асфальте, указывает нам дорогу. И так, конечно, не заблудишься: за спиной у тебя сотни бегунов, а впереди, к сожалению, еще

больше. Но разметка трассы, эта непрерывная черта, четкостью своей завораживает, успокаивает: все будет в порядке, не отступай в сторону от марафона, этот путь научит тебя кое-чему полезному. Мы миновали уже территорию Лужников, бежим по набережной. Улыбаются нам милиционеры, усатый старшина подмигнул мне: «Еще немного осталось, шире шаг». Легко дышится, воздух чист, в достатке предоставлен тебе, пользуйся, радуйся. И в этом есть некоторая заслуга старшины и его сослуживцев. Утром я прочитал маленькую заметку на четвертой странице «Московской правды»: *«Госавтоинспекция обращает внимание на повышенные требования к чистоте атмосферного бассейна в районе марафонского состязания. Следует воздержаться от не связанных с особой необходимостью поездок к трассе пробега и парковки автомобилей на близлежащих улицах»*. Спасибо, милиция! А будь моя воля, запретил бы в выходные дни вообще всякое передвижение при посредстве моторов. Куда спешить? Надевайте спортивный костюм, тапочки – и на экскурсию по городу или даже за город. Сэкономим не только горючее и не только кислород.

Некоторые горожане опасаются оздоровительных пробежек по той лишь причине, что воздух насыщен гарью, ароматами автострад. Одному из популяризаторов оздоровительных мотионов, американскому ученому Кеннету Куперу многочисленные его корреспонденты часто задают такой вопрос: «При какой степени загрязнения атмосферы оздоровительный бег обращается в свою противоположность?» Точного ответа Купер не дает, но советует: на пробежку следует выходить самым ранним утром, либо ближе к ночи, когда интенсивность всякой коптящей небо езды снижается. Но неплохо бы в больших городах, в центре их, создавать этакие заповедники чистого воздуха, особенно там, где нет парков и скверов. Наверняка в скором будущем любителей медленного бега будет ничуть не меньше, чем любителей быстрой езды. Может, тогда и потеснятся автомобили, дадут дорогу неутомимым стайерам?

И все же как могут уживаться бег и смог? Что делать тем людям, которые не имеют возможности бегать на чистом просторе? Вполне можно делать пробежки во дворах, на школьных спортплощадках, которые в какой-то мере защищены от автомобильного чада строениями. А тем, кто бежит вдоль шоссе, нужно выбирать наветренную сторону обочины, тогда смог почти не будет тревожить ваши легкие, его попросту сдует, унесет ветер.

Специалисты считают, что практически во всех наших больших городах, в жилых микрорайонах заниматься физкультурой на улице можно без особых опасений. И уж во всяком случае, сидеть вечерами в прокуренной комнате куда вреднее, чем сделать пробежку даже близ самой оживленной трассы.

Вот и первая контрольная отметка показалась впереди. На большом желтом щите цифра «1». Незаметно промелькнул первый километр, вполне можно вообразить себе, что я этот отрезок простоял на движущемся тротуаре – ни малейшего намека на усталость. А вдруг когда-нибудь наша энергичная цивилизация предоставит нам и такое благо: бегущие, подобно эскалаторам, тротуары. Сделал на него шаг, выйдя из лифта, поставил возле ноги портфель – и несет тебя послушная лента прямо к метро или к автобусной остановке. В какой-то фантастической повести я встречал уже такое описание.

Тем, кто доживет до полной автоматизации прогулок, я советую использовать самодвижущуюся дорожку как тредбан, ходить по ней вспять движению, преодолевая сопротивление всякой посторонней механики.

– Алексей, спешишь! Четыре тридцать пять!

Это старушка стоит близ трассы, держит блокнот, поглядывает на часы и вносит коррективы в график супруга. Он согласно кивает головой, делает ладошкой успокаивающее движение: знаю-знаю, мол, но сила есть, медленнее не могу бежать. Значит, километр мы прошли со старичком за четыре минуты тридцать пять секунд. Я тоже опережаю свой график и тоже не могу урезонить себя. Моему спутнику со стартовым номером 735 под семьдесят лет, его тренеру и подруге жизни, наверное, не многим меньше.

– Чего же вы в одиночестве? – спрашиваю, поравнявшись. – Вдвоем-то с супругой было бы повеселее.

Он улыбается, не отвечает, боится сбить дыхание. А я не считаю, что пошутил не деликатно. Да и вовсе не собирался шутить. Бабушки, между прочим, тоже бегают на 42

километра 195 метров. Канадской старушке Рут Ротфарб, живущей в Оттаве, восемьдесят лет было, когда она впервые пробежала марафонскую дистанцию за 5 часов 39 минут. Она даже кое-кого обогнала в состязании, проводившемся вовсе не для ветеранов. А начала заниматься столь мужественным спортивным делом в возрасте шестидесяти лет, чтобы избавиться от болей в суставах. Так разошлась, что выиграла семь золотых призов в соревнованиях по своей возрастной группе. Но главный выигрыш почтенной марафонки был в том, что она перестала тратиться на докторов, а сэкономленные денежки тратит на поездки к стартам забегов на дальние дистанции.

Может, марафон в таком возрасте и не надо бегать, но три-четыре километра легонькой трусцой любому долгожителю не повредят, а вернее, любому дадут лишний шанс стать долгожителем.

Итак, километр пробежал за 4.35. Таких километров у меня впереди еще сорок один с хвостиком. Не надо думать о трассе, о темпе, о графике. Медленный бег так хорошо располагает к неспешным воспоминаниям. Когда вспоминаешь что-нибудь хорошее, то вроде и не бежишь вовсе, а отдыхаешь.

### Тайм-аут на бегу

С чего все началось? С часов. Было это два с половиной года назад. Я стал очень часто поглядывать на циферблат, мучаясь вечной загадкой быстротечности времени. Ничего не успевал сделать за час, за день, за месяц, за все мои отчетные периоды. Отставал, злился, винил во всем сумасшедшее время: столько дел, столько знакомых, столько соблазнов, обязательств, встреч, книг, фильмов, дней рождения, очередей, авралов, ссор, пробок – винных и уличных, ремонтов, магазинов, планов. И очень мало свершений. В возрасте, который считается сравнительно молодым, я познал печальный опыт старения. Побоялся прыгнуть «солдатиком» с десятиметровой вышки в воду. Перестал зачитываться до зари книжкой, которую наутро нужно пустить дальше по кругу сослуживцев. Не уступил в троллейбусе место мужчине предпенсионного возраста. Неплохо изучил расписание приема врачей в поликлинике, все чаще проводя там часть дорогого времени.

Неужели жизнь покатила под горку? И уже не вернется то упоительное чувство власти над собой и над миром, когда казалось, только пожелай покрепче – и станешь Икарсом, Ихтиандром, не говоря уже о вполне земных призваниях? Грустно, печально отмечать тот факт, что горизонт неумолимо суживается и не просматриваются дали. Мне говорили мудрые люди: это пройдет, привыкнешь, в середине жизни такие мысли всех мучают, поменьше эмоций, побольше спокойствия. Оскар Уайльд, кажется, сделал признание: *«Беда не в том, что стареешь, а в том, что душа остается молодой»*. Но если душа твоя мыкается в тесноте и духоте, ей тоже ненадолго хватит задору. Надо выпустить ее из клетки на волю.

Решил: надо бежать! Бежать, чтобы успеть еще какое-то время побыть молодым, чтобы сэкономить время. В движущейся субстанции оно, время, течет медленнее. Космонавты будущего станут возвращаться на Землю из далеких миров сверстниками своих внуков и правнуков. Это пока что фантастика. Но сегодня уже физкультурные доктора обещают награду за настойчивое движение по дистанции – выигрыш во времени, в силе, в состоянии жизни. И я стал заводить часы каждое утро только на бегу, чувствуя, что и себя закручиваю в тугую пружину, которая будет подталкивать меня вперед, не даст выдохнуться до поры.

Мой первый бег был понурым. Весна, март, низкое небо, позднее воскресное утро. У меня в бумажнике рецепты и результаты анализов. Нет, ничего страшного. Колит здесь, тянет в другом месте, побаливает в... Мне в пору сесть с бабушками возле подъезда и поддержать их обстоятельный разговор о плохих и хороших докторях, пилюлях, клизмах, полосканиях. А можно и плюнуть на все – само пройдет, как это обычно и случалось. Молодой ведь, некоторые мои сверстники еще в высших лигах играют, хотя и зовутся ветеранами. Я начинаю искать спортивный костюм, он есть у меня, где-то в шкафу. Нет, моль уже который год пирует на нем. Нет у меня тренировочного костюма. Я надеваю джинсы, свитер, беру вязаную шапочку моего сына. Обувка – старые солдатские ботинки. И выхожу на улицу. Медленно, с непринужденным видом пересекаю шагом огромный двор. И почему-то думаю, что за мной наблюдают из

множества окон. Вид у меня, конечно, затрапезный. Но внешность, форма как раз очень удачно гармонирует с внутренним состоянием. Я ухожу все дальше и дальше от дома, везде людно, везде шумно. Ну что, побежать?

Медленно-медленно, как после долгой болезни, я бегу по мокрому снегу. А действительно, я долго болел, только сейчас понимаю, как измотала меня эта хворь, этот щадящий режим домашнего уюта. Пот течет по лбу, и я рад этому напоминанию о лихих спортивных выходах, о сладкой усталости после турнирного дела.

Небыстрым был тот пятнадцатиминутный бег. А на другой день побаливали ноги, и я радовался этой ломоте в мышцах, которая обещает новую силу. Два дня передышки – я снова бег, вон туда, до лесопарка, там мелькают фигурки в разномастных спортивных костюмах, там никто не станет удивляться моей несовершенной форме.

Я бегал по утрам и вечерам. На какое-то время в город вернулись морозы, северный ветер дул в лицо, по моим коченеющим щекам текли слезы, я утирал их рукавом, чтобы прохожие не подумали, что плачу. А может, и плакал. Плачут же спортсмены, побеждая или проигрывая. Я пока не знал, побеждаю или проигрываю.

Но мир понемногу начал меняться. Я стал зорче. Раньше из окон моей квартиры не замечал приткнувшуюся к горизонту церквушку, хотя с верхнего этажа хорошо просматриваются дали. Я ловил звуки, обычно не волновавшие меня. Страхнули привычное оцепенение все пять органов моих чувств, когда я открыл для себя чувство бега. Больше всего обострилось, кажется, обоняние, с волнением ловлю запахи простора, первых весенних дождей. И наоборот – отбивает все прочие ощущения бензиновый дух улицы в часы пик.

Затаив дыхание, стоял на обочине шоссе, взявшего в кольцо большой город, ловил мгновение для атаки. Цепь окружения на мгновение размыкалась – я бросался в брешь между надменной «Волгой» и снисходительно урчащим «Запорожцем». Ух, кажется, убежал, можно облегченно вздохнуть – вдохнуть полкубометра чистого воздуха.

Летом мне начали открываться дали. В городе становилось тесно. Вот я бегу по огромной поляне, она слегка выпукла, словно бы подтверждает шарообразность планеты, и мне кажется в этом восторге движения, что земля, между прочим, не так уж и велика, ее вполне можно пересечь вот таким именно способом. Некоторые чудачки такие попытки отчасти предпринимали. 27-летний француз Фак Мартэн, например, пробежал 3 тысячи километров по пустыне Сахара. Он говорил, что досаждали ему песчаные бури и сопровождавшие его на автомобиле друзья, которые множество раз пытались посадить сверхмарафонца в кабину. А 37-летний Стэн Коттрел, имеющий тридцатилетний стаж тренировки в беге, пересек поперек Американский континент от Атлантического океана до Тихого. На весь путь он потратил 48 суток 1 час 48 минут, спал по 7–8 часов в день, делая короткий перерыв на обед. На финише врачи зафиксировали идеальное состояние его здоровья.

Мои маршруты куда короче. Но радостей не меньше. Выбегаю на просеку, и меня обдает мощная волна западного ветра. А еще не так давно я не обращал внимания на ветры, не различал их направления, силу. Что для обычного горожанина ветер, дробящийся переулками и домами, забивающийся в подворотни, как потерявшийся щенок? Теперь я знаю о ветрах многое, придумываю им названия, как яхтенный капитан. Весной радуюсь южнику – ближе к полудню он дует прямо из-под солнца. Северо-западный обычно продувает, очищает небо от всего лишнего, пространство становится ясным, незатуманенным – зову этот ветер викингом, он прилетает из Скандинавии. А вот этому, восточному, имя лесовик. Он пригоняет запахи далеких таежных массивов и наполняет паруса леса. Кроны высоких берез парят чуть на отлете от белых стволов, похожи на спинакеры – на паруса, взлетающие над яхтами при полных курсах.

В тот апрельский день я решил провести на дистанции ровно час, установить свой рекорд. Но неожиданно сделал остановку на очень долгое время. Бежал по тропинке, и вдруг на лицо упала капля с чистого неба, потом еще одна. Запрокинул голову: из надломленной березовой ветки капал с высоты сок. И я метался по лужайке, ловя ртом сверкающие на солнце жемчужины, утоляя легкую жажду по необычному. Делал отчаянные вратарские броски, перепачкал колени и локти. Хорошо, что поблизости никого не было, а то бы посчитали меня сумасшедшим: я вдобавок еще и хохотал, как мальчишка – без повода, и пытался влезть по

гладкому стволу прямо к березовому роднику. Не заметил, как сумерки опустились, полдня пролетели минутой. Назад бежал не разбирая дороги, нарочно прошлепал по длинной неглубокой луже. Разве можно было назвать ту талую воду лужей – столько пронзительного вечернего неба вобрала она в себя. И похоже было, что и впрямь делаешь шаги по небесному своду, что уже все тебе подвластно. Чистый студеный простор освежал, в четкие линии выстраивал твои мысли, успокаивал. На городской окраине мужички с пивными кружками что-то прокричали мне вслед насмешливое. А мне не было неудобно – мне было удобно в мокрых кроссовках, в забрызганных весенней грязью шароварах, в пропитанной потом штормовке. Я бежал и легко думал о тайнах времени: полдня пролетели минутой, но минута обратилась не измеримой ничем частью детства, в которое завел меня бег – простейшая машина времени, изобретение давно минувших веков, признанное совсем недавно.

Вспоминаю своих первых соперников по долгому бегу. Возле дачного поселка часто встречал старичка, бегающего в допотопных парусиновых туфлях и соломенной шляпе. Он чуть церемонно поднимал головной убор, приветствуя меня, и мы молча трусили некоторое время рядом. Напарнику моему было тяжело, но я замечал, что он очень дорожит этим мимолетным соперничеством, относится к нему обдуманно, и с каждым разом держится со мной метров на сто больше. А я намеренно не позволял себе никакой снисходительности, не сбавлял темп, и мой пожилой товарищ чувствовал это, был рад, и через километр-другой опять поднимал шляпу, откланиваясь.

Неподалеку от аккуратного дачного домика мне попадались навстречу юные муж и жена, в одинаковых, очень элегантных, спортивных костюмах. Молодожены бежали шаг в шаг, взявшись за руки. Это было согласное до мелочей, зеркальное движение, это был завидный бег в унисон. Может, скоро будет изобретен еще один вид состязаний – синхронный бег, парный разряд на стайерских дистанциях? И тогда, возможно, откроется нам еще одно средство, дополнительно скрепляющее брачные узы. Между прочим, ученые считают, что бег заметно укрепляет любовь.

Хотя без парадоксов, связанных с бегом, и в этом щекотливом вопросе не обошлось. В одной нашей газете была опубликована заметка «Бегом к... разводу». В ней рассказывалось, что американская печать обратила внимание на то, что бег трусцой способствует увеличению числа вступающих в брачный союз благодаря новой возможности для знакомств на беговых прогулках. Однако была замечена и другая тенденция: те, кто постоянно бегают, стали чаще разводиться. Врачи объясняют это так: бег укрепляет характер, и те, кто раньше не решался порвать семейные узы, после упорных тренировок в беге отваживаются на это.

Но будем считать это исключение подтверждающим правилом о беге как союзнике достойной семейной жизни.

На первых порах занятий бегом мне очень досаждал один соперник, хотя он же и помог разобраться кое в чем. Этот поджарый паренек в динамовской майке всегда пристраивался у меня за спиной, когда по воскресеньям я достигал длинного пологого подъема километрах в десяти за городом. Мне тоже не чужд соревновательный азарт, и между нами всякий раз начиналось состязание. Правда, мой соперник, судя по всему, бегают на меньшие расстояния. Ввязываясь с ним в спор, начиная необъявленный турнир, я много сил тратил понапрасну, а он, почувствовав себя километра через три победителем, спокойно сворачивал на боковую просеку, исчезал. И постепенно я понял, что в беге у меня не должно быть соперников. Мои победы никого не лишают первенства, потому что они известны только мне одному, и я сам себе вручаю за них награды. Я рядовой физкультурник, и все свои попытки в серьезном спорте уже использовал лет десять назад. Тогда я тренировался в прыжках в высоту, карабкался в адских ежедневных напряжениях к мастерскому рубежу, до которого так и не дотянул какого-то вершка. Почему не удалось мне взойти на ту манящую вершину? Сейчас я думаю, что причина в моей тогдашней нелюбви к долгому бегу. Он казался мне в то время пресной пищей без приправ. Куда слаще и острее были всякие бега с мячом, футбольным или баскетбольным. А в прыжках в высоту весь бег сводился к короткому разбегу, в котором думаешь только о полете. И совсем мало времени выпадало, чтобы серьезно и долго подумать о всеобщих правилах восхождения к цели. Мысль металась на коротких отрезках: рывок к планке, взлет, приземление, мимолетная радость или досада – и новая попытка.

Постепенно долгий безостановочный бег многое открывал мне в прошедшей не очень удачливой спортивной жизни, помог понять нечто более важное. Участвуя в одном кроссовом состязании, обратил внимание на то, что легко обгоняю некоторых соперников на спусках, а на подъемах отстаю, отдаю преимущество. Вначале решил, что это просто особенности моей тактики, которая сложилась как-то сама по себе, без особого моего умственного участия. Захотел изменить график бега: увеличивать темп на тягунах, а под горку бежать легко, расслабляясь, экономя силы. Но ничего не вышло. И тогда на бегу понял: дело не в порочной тактике, а в пробелах характера. Давно, еще в прошлой спортивной жизни я любил то, что легко, радовался всякой случайной подмоге, в удачные дни успевал очень многое, успевал сделать больше, чем другие. Но стоило возникнуть серьезному препятствию на пути – я проигрывал даже тем, кто слабее. Это повторялось долго, постоянно – и на стадионе, и вне его, а я все не обращал внимания на такую закономерность, стал рабом ее, не пытаюсь понукать судьбу. В детстве, в юности спорт довольно ощутимо влияет на характеры, предоставляя возможность выбора: напрягаться сверх сил в трудностях или ждать удачного стечения обстоятельств для атаки? Кажется, я в те времена предпочитал второе. Жаль, что поздно понял это. Но, может, помогут мне мои марафоны исправить старую ошибку. Буду надеяться. С какого-то времени стараюсь на подъемах держать такой же темп, как на спусках.

Первую двухчасовую пробежку я совершил через полтора года тренировок. В тот день на дистанции мне как раз и стали открываться причины многих неудач в прошедшей жизни. Былые неуспехи отдавались болью в душе, эта боль перетекала в мышцы, через полтора часа горемычного движения я уже хотел остановиться, зная, что неподалеку железнодорожная станция, каждые десять минут в город ходят электрички. Но решил прежде все-таки одолеть один небольшой подъемчик. Сквозь пелену усталости заметил нитки паутины, то и дело пересекающие путь. Разрывал их, как финишные ленточки. Игра увлекала: ускорение – финиш, рывок – победа! Быстрее, быстрее! На скорости все сомнения отлетают шелухой. Мы придумываем свою усталость, невзгоды, у кого-то их наверняка больше. Надо в движении бороться боль и сомнения. Все финиши – промежуточные, и не останавливаясь, на бегу, нужно брать новый старт, продолжать без передышки дело, которое себе назначил. Вот позади уже подъем, теперь плавное снижение, почти парение. Выбегаю на сухой торфяник, он пружинит, несет вперед: сначала подается вниз, смягчая удар ноги, потом достигает предела сжатия, распрямляется, повторяя, множа твои усилия. Я чувствую, что мог бы бежать так многие километры, торфяная дорожка дарит ощущение невесомости.

Совершаю длинные высокие прыжки, рассчитываясь со спортивной судьбой за все невзятые высоты...

### **Забегая вперед**

Эта встреча состоялась на следующий день после Московского марафона, когда уже позади были все перипетии состязания и участники его, отдохнув и придя в себя, предавались свежим воспоминаниям в кругу семьи или друзей. А мне предстояло заниматься этим в группе зарубежных бегунов, которым вручались награды в конференц-зале гостиницы «Космос».

Самым проворным, самым вездесущим был в этой компании сухопарый, невысокого роста мужчина, говоривший по-немецки. Каждый хотел непременно сфотографироваться с ним на память, этот марафонец совершал бесконечные маневры по залу, добавив ко вчерашней дистанции еще не меньше трех километров. Вскоре я выяснил причины столь завидной популярности этого человека. Оказывается, Рольф Брокмайер пробежал в Москве свой двухсотый марафон и установил своеобразный мировой рекорд. (Автор популярной книги «Бег ради жизни» Гарт Гилмор пишет о человеке, который за свою 80-летнюю жизнь тысячу или более раз пробежал марафонскую дистанцию. Но думаем, что этот факт не умаляет достоинств Р. Брокмайера, для которого участие в Московском международном марафоне мира стало своеобразным юбилеем. – *Примеч. ред.* ) Естественно, я захотел поближе познакомиться с новым рекордсменом.

Все удивления по поводу несоответствия истинного возраста любителей оздоровительного бега и их внешнего вида, а следовательно, и состояния души, стали уже



банальными. Но никуда не деться от этих комплиментов, и я сказал Брокмайеру, что никогда бы не дал ему 58 лет, максимум – 45.

– О, я прекрасно знаю это, – не стал он скромничать. – Иногда мне самому кажется, что чиновники когда-то напутали с моими документами о рождении и прибавили мне лет семь или даже десять. Но, к сожалению, все верно, мне скоро исполнится 59.

– Сколько лет ушло у вас на то, чтобы пробежать 200 марафонов?

– Около пятнадцати. Этот отсчет начался для меня с одного печального события. Умерла моя жена, детей не было. Я чувствовал себя невыносимо одиноким, рядом была лишь стремительно надвигающаяся старость. Нужно было хоть как-то встряхнуть себя. Я давно уже заметил, что многие пожилые люди выбирают доступное, недорогое увлечение – бег. Решил последовать их примеру. Каждое новое утро ждал с нетерпением, потому что мне предстоял часовой бег по улицам Ганновера. Через некоторое время решился преодолеть марафонскую дистанцию, на финише пятичасового бега почувствовал себя истерзанным и жалким. Однако уже через три часа ощутил огромный прилив сил. С тех пор стал искать любую возможность участвовать в марафонском соревновании. В прошлом году узнал, что в Москве на олимпийской трассе марафона проводятся соревнования для любителей. И тогда так рассчитал, чтобы к этому времени у меня было уже на счету 199 марафонов. Не желаете ли познакомиться с моим соотечественником? Он истинно знаменитый человек, и вы с ним обязаны побеседовать. Это Манфред Штеффни из Дюссельдорфа, отважный бегун и редактор журнала «Спиридон».

Так продлилась цепочка знакомств в то утро. И я был благодарен Рольфу Брокмайеру за то, что он помог мне начать беседу с известным журналистом Штеффни. О нем я уже кое-что читал в нашей прессе, так же, как и о докторе ван Аакене, которого с благодарностью вспоминал 58-летний марафонец из Ганновера. Ван Аакен еще в начале 50-х годов начал применять бег как лечебное средство, добился того, что один из его пациентов, перенесший два инфаркта, пробежал классический марафон. В возрасте 40 лет Аакен и сам стал марафонцем, увлекая своим примером других. Его любовь к бегу не умерла даже после драматического случая: на одной из тренировок Аакена сбил автомобиль, доктор лишился обеих ног. Другой бы навсегда проклял увлечение, за которое пришлось заплатить такой ценой. Аакен продолжал служить бегу. Вскоре вместе с Манфредом Штеффни он организовал журнал «Спиридон». Владельцы нового издания, популяризирующего оздоровительный бег, едва сводили концы с концами, в штате редакции, кроме них двоих, был еще отец Штеффни, который, помимо всего прочего, изготавливал еще фирменные майки, чтобы пополнить кассу «Спиридона». К тому же официальные власти не очень благоволили к журналу, ибо Штеффни интересовался не только бегом, но и политикой: в редакции над его столом висят портреты Маркса и Ленина.

И вот очное знакомство с главным редактором «Спиридона» Манфредом Штеффни, который представляет ровно половину творческих сил своей редакции.

Название «Спиридон» издание взяло, чтобы увековечить имя первого победителя олимпийских состязаний в марафонском беге Спиридона Луиса. В 1896 году легендарный грек на трассе в Афинах, на той самой, которую проложил еще до нашей эры эллинский воин Феденикс, показал время 2 часа 58 минут 50 секунд. Его рекорд продержался 12 лет. Достаточно сказать, что на Играх 1904 года чемпион пробежал дистанцию лишь за 3.28,53. Так что Спиридон Луис вполне заслуженно остается образцом марафонца. А журнал, названный его именем, пользуется все большей популярностью.

Манфред Штеффни и Эрнст ван Аакен организовали свой журнал в 1975 году, он выходит на немецком языке и распространяется среди подписчиков в ФРГ, Австрии, Швейцарии и Бельгии. Тираж издания за семь лет увеличился в семь раз и достигает сейчас 66 тысяч экземпляров. Отчасти его популярности способствует и то, что главный редактор – сам одержимый марафонец, участвовал в Олимпиадах 1968 и 1972 годов. В конференц-зале гостиницы «Космос» Штеффни тоже ни минуты не сидел на месте: собирал материалы для очередного номера, штудировал итоговые протоколы, что-то сопоставлял, искал интересные закономерности, брал интервью, а также и сам отвечал на многочисленные вопросы, поскольку любители бега хотели проконсультироваться у авторитетного специалиста по самым разным тонкостям. Как и мне было не воспользоваться такой возможностью?

Манфред Штеффни сухопарый, если не сказать, тщедушный, мужчина лет сорока,

непритязательно одетый, сказал, что Московский марафон займет достойное место в календаре, репортаж о нем должен вызвать большой интерес у читателей «Спиридона».

– Какова ваша основная, скажем так, фундаментальная рекомендация любителям оздоровительного бега? – спросил я у коллеги.

– Не надо гнаться за большими расстояниями: понемногу, но регулярно – вот очень важное правило. Нагнетать темп, доводить его до сумасшествия – это удел больших спортсменов, а обычным людям непомерность нагрузок может создать дополнительные трудности, постоянная усталость может снизить общую работоспособность. Я бегаю с такой скоростью, чтобы глаза не застилала усталость, – надо смотреть по сторонам, думать о чем-либо приятном, наслаждаться размеренным движением – тогда будет оптимальная польза. И почему обязательно марафон, то есть 42 километра? Я пробежал вчера по трассе 10 километров, занял на дистанции четвертое место и считаю это прекрасным достижением для себя.

– Как вы относитесь к предположению о том, что занятия бегом продлевают человеческую жизнь?

– Пока наука не представила нам никаких конкретных данных на этот счет. Продолжительность жизни – очень и очень серьезная тема. При рождении человека не говорят: его срок – семьдесят, восемьдесят или сто лет. Никто не знает, кому сколько суждено прожить. Но главное – это не умереть раньше времени от болезней, которые наступают вследствие малоподвижного образа жизни. И важно еще то, как, в каком физическом состоянии человек живет. К старости у многих людей накапливается около пяти лет, в которые его в той или иной степени мучили болезни. Это не относится к любителям бега, им редко досаждают даже простуды. Я знаю сотни и тысячи стариков, у которых десятилетиями не поднималась температура, не было серьезных недугов. Наш журнал не поощряет и не восхваляет рекорды, каких бы сторон бега они ни касались. Умеренность, разумность, постоянство.

Пока мы беседовали, началась церемония награждения. Среди тех, кому вручили памятный сувенир, был тринадцатилетний школьник из ФРГ Бруно Хамм, который приехал на соревнования вместе с отцом-марафонцем. Правда, мальчик пробежал не 42 километра, а десять, и занял 91-е место среди 94 стартовавших на этой дистанции. Но удивило, что Бруно вовсе не походил на стайера – высокого роста, толстячок. Однако же пробежал он 10 километров на наш второй юношеский разряд – совсем неплохо для увальня. Я вспомнил, что в одном из зарубежных периодических изданий читал заметку, которая называлась «Маленькое марафонское чудо». Она рассказывала про удивительную семью, в которой мать, отец и сын занимаются длительными пробежками. А самое поразительное в том, что сынишка, его зовут Уэсли, начав в три года выходить на трассу с отцом, в семь лет пробежал полную марафонскую дистанцию – 42 километра 195 метров и затратил на это не так уж много времени – 4 часа 4 минуты. Когда Уэсли Полу исполнилось девять лет, он улучшил свой рекорд на час. Как относиться к этому увлечению детей? Не вредят ли растущему организму столь изнуряющие нагрузки? Я спросил об этом редактора «Спиридона».

– Детям бег полезнее, нежели даже взрослым! – первый раз с жаром воскликнул очень сдержанный в эмоциях Манфред Штеффни, который в разговоре силы тратил экономно, словно марафонец на дистанции. – Вы посудите сами. Невиданного прогресса в здоровье добиваются люди, которые обратились к бегу уже на склоне лет – они как раз и составляют большую часть сотен миллионов джоггеров в мире. А если человек будет предан этому увлечению с первых лет жизни, то он станет просто неуязвимым для многих-многих болезней. Он никогда не будет злоупотреблять алкоголем и никотином, ибо бегуны их органически не приемлют. Бег для детей практически безопасен, их вес невелик по сравнению с мышечной массой, и поэтому у них не возникает ортопедических проблем, то есть их стопам, связкам, суставам не грозит перенапряжение, что можно отметить у взрослых бегунов. Но очень важно постепенно приучать детей к занятиям пробежками, бег не должен стать для них скучным делом, принудительным упражнением. Нельзя повторять ошибку, которую допускают родители, насильно заставляя детей учиться музыке, барабанить надоедливые гаммы. Ребенок должен сам почувствовать любовь к беговым упражнениям. Сделать бег увлекательной игрой, придумать какие-то стимулы для ребенка, дать ему почувствовать радость – это требует педагогического

терпения. В некоторых странах для малышей устраивают пробежки, в которых участвуют «львы», «тигры», «обезьяны». Эти карнавалы проходят весело, запоминаются маленьким бегунам, у них остается интерес к бегу. Хорошее средство – выходить на пробежку всей семьей, или несколькими семьями, или большой компанией, где у малышей есть сверстники, соперники. Если удастся добиться этого, вы убедитесь, что и отношения в вашей семье будут более теплыми, все станут лучше понимать друг друга, придет согласие, гармония общения.

## ПЯТЫЙ КИЛОМЕТР

Ни один человек пока меня не обогнал. Очень хочется увидеть побольше участников, получить представление в целом об этом действии с размахом на пол-Москвы. Бросаю взгляд вперед: лидеров не видно, но множество участников растянулись вдоль набережной по крайней мере километра на два. И это уже в самом начале пути, за какие-то десять-пятнадцать минут от начала состязания. Чуть прибавляю шаг, мой недавний спутник, старичок, которому секундирует в этом турнире супруга, отстает. А я нагоняю мистера Фреда Лебоу. Познакомился с ним перед самым стартом. Он и сам искал возможности поговорить с советскими журналистами. Фред Лебоу – президент нью-йоркского клуба бегунов. Он одержим марафонами, коллекционирует их, московский для него уже 44-й по счету. Лебоу пятьдесят лет, он чуть-чуть облысел, но это единственный, пожалуй, признак, свидетельствующий о том, что перед вами вовсе не юноша. Президент импозантен, строен, у него все повадки многообещающего молодого человека, любимца публики. Лебоу давно отказался от всякого транспорта, если расстояние, которое ему необходимо преодолеть за день, не превышает десяти миль. По Нью-Йорку он передвигается только бегом, даже если ему предстоит встреча с кем-либо из солидных людей, например, с мэром города. За спиной у президента нью-йоркских марафонцев всегда небольшой рюкзачок, в нем влажное полотенце, самые необходимые туалетные принадлежности, чтобы перед аудиенцией или раутом привести себя в порядок где-нибудь на подступах к офису. Не случайно Лебоу ведет бесконечные переговоры с архитекторами и градостроителями, добиваясь, чтобы в учреждениях, общественных заведениях были предусмотрены небольшие помещения для людей, передвигающихся по городу бегом – раздевалка, душевая, комнатка для отдыха. Но даже если на деловой встрече мистер Лебоу выглядит и не совсем безупречно, ему прощают его странность. Во всем прочем он человек весьма уважаемый.

На старте Фред Лебоу сказал мне, что собирается показать время 3 часа 45 минут – это будет его лучшим результатом за последние десять лет. Не напрасно же он летел сюда с противоположного конца света!

Но боюсь, в эти минуты, между третьим и пятым километрами пути, он забыл о своих намерениях и бежит в самом прогулочном темпе. По-моему, все дело в том, что на трассе он решил ассистировать своей соотечественнице, очаровательной стюардессе Виктории Браун. Турнирное честолюбие Лебоу уступило его галантности. И он бежит не спеша, готов, как истинный кавалер, в любую секунду подать своей спутнице руку, поднести ей бокал чудесной влаги – впереди показался первый питательный пункт, где ждут марафонцев прохладительные напитки в пластиковых стаканчиках – и не отступать от нее ни на шаг, даже если взбредет ей взбалмошная идея взвинтить темп до спринтерского. Но пока они бегут неспешно, Фред Лебоу даже умудряется вести светскую беседу и, по-видимому, рассказывает что-то очень забавное, потому что Виктория Браун не перестает улыбаться. А может, Лебоу просто занимается сейчас своей просветительской миссией, говорит такие, например, слова этой стройной, с идеальным загаром девушке: «Утром натошак – обязательно пять миль, после этого контрастный душ, обтирание тела докрасна грубым полотенцем. Завтрак – яйцо, булочка, чай. Вечером в более высоком темпе – десять миль, не меньше. С каждым днем все повышать, повышать и повышать нагрузки. И никаких поездок на авто: на бал, на коктейль, в театр – бегом, бегом и только бегом». А Виктория Браун улыбается просто потому, что американская стюардесса не может не улыбаться даже на дистанции утомительного бега.

А впрочем, эта пара бежит не так уж медленно, я с трудом догоняю ее и киваю Фреду

Лебоу, он в ответ салютует рукой – и видно, это доставляет ему удовольствие: пусть знает дама, что и в Советском Союзе он популярен и чтим.

Впереди меня бегун под номером 437. Когда я поравнялся с ним, он вдруг несколько обиженно скосил на меня взгляд и побежал неожиданно резво, ушел вперед, оглянувшись несколько раз и довольно злорадно глянув на меня. Вот уж никак не ожидал, что мой рывок, продиктованный только желанием увидеть побольше эпизодов марафонского пробега, кто-то воспримет как посягательство на его 259-е или 325-е место в этих соревнованиях. Я так опешил, что даже несколько сбавил темп. Меня медленно обходит № 555. Это плотный, килограммов под сто, мужчина, возраст которого трудно определить. Во всяком случае, стариком здесь никого не назовешь. А этому, наверное, меньше сорока. На майке его – название какого-то клуба бега. Вот и такие марафонцы есть – похожие на штангистов. У 555-го очень тяжелый шаг, бег его фундаментален, основателен. Говорят, по походке можно определить характер человека. Думаю, что стиль бега дает еще больше оснований судить о натуре, поскольку это движение требует серьезных душевных затрат, да и умственного напряжения – приходится и темп регулировать, и больше чем во время привычной ходьбы беспокоиться о самовыражении. И я стараюсь разгадать характер 555-го номера, бегу рядом с ним, отстав на полшага, чтобы удобнее было наблюдать.

Итак, мой соперник – человек солидный, не только по фактуре. Номер на его майке пришит аккуратнейшими стежками, пунктирная линия голубой ниточки вычерчена идеально, как по линейке: полсантиметра наружный шов – столько же внутренний. Шнурки на его кроссовках завязаны с той же педантичностью, бантики запряты в кроссовки. На голове легкая шапочка в тон кроссовкам. Он весь ухожен, сосредоточен, серьезен. Через каждые шестьдесят секунд – я засекаю это по своим часам – он бросает взгляд на циферблат секундомера, зажатого в руке. Теперь собственно о беге 555-го номера. Примечаю, мой соперник бежит строго по желтой линии, не отклоняясь ни на сантиметр в сторону. Пытаюсь бежать с ним шаг в шаг, но надолго меня не хватает, я чувствую, что чужой ритм меня убаюкивает, лишает свободы действия и размышлений, ущемляет мою индивидуальность. И неосознанно начинаю то семенить, то делать некое подобие прыжков. 555-й номер – идеальный лидер, он пробежит дистанцию строго по давно намеченному графику, глянет на финишной черте на секундомер и лишний раз убедится в своей абсолютной пунктуальности, чего бы она ему ни стоила. Всем нам недостает немного четкости в поступках, строгости в характере. И кто-то должен отдуваться за всех нас, вечных ветрогонов, должен восполнять в мире порядок, который мы норовим исподтишка подорвать. Нелегкую миссию выбрал себе 555-й.

Я вновь догнал 437-го. Деликатно бегу в трех метрах за ним, стараюсь никоим образом не смутить его. Потом сворачиваю на тротуар, к самому парапету набережной. Здесь легче дышится, видна Москва-река, ее плавное течение навеивает уверенность, и бег мой представляется мне незыблемым, спокойным и величавым, как эти тяжелые размеренные воды.

– Гляди-ка, гляди! К воде поближе взял, сейчас нырнет, разгорячился сердечный.

С балкона, со второго этажа слышатся эти задорные голоса.

Бегунам к хамству не привыкать. У меня выработался на него иммунитет. А поначалу воспринимал его очень болезненно, особенно в то время, когда мой бег был неуклюжим, мученическим, а форма – тапочки, шаровары, свитер – не просилась в рекламный проспект, в журнал спортивных мод. Каких только реплик не слышал в свой адрес! «Куда спешишь, одиннадцати еще нет, закрыто». «Первым будешь, займи очередь, щас еще одного приведу, обратно втроем побежим». Были шутки иного плана: полный скепсис по отношению к врачующим свойствам трусцы. «Бегом от инфаркта – рысью к инсульту». «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким умрет». Далее, незатейливые намеки и нарочитые подозрения с криминальными мотивами: «От милиции не убежишь!», «Участковый мотоцикл заводит, прячься в толпе». «Ты куда, Одиссей, от жены, от детей?» Иногда, крайне редко, шутки были вполне достойные, даже льстивые: «За таким бы на край света побежала».

Бывало, что я грубил в ответ. Но это не средство. Это все равно, что в цейтноте шахматной партии перевернуть доску или смахнуть рукавом фигуры. Приходилось быть остроумным по мере возможности. И ведь времени на обдумывание ответа – в обрез, считанные секунды, а если хороший темп – то буквально десятые доли секунды. Но если хочешь спокойно

бегать по улицам, петляя меж прохожих, должен уметь отшучиваться. А в ином случае – молчи. Беги и молчи.

Эврика! Есть еще одно средство уберечь уши от неделикатных оценок твоих стайерских умений. Я догоняю бегуна, высокого длинноволосого юношу, он просто закрыл уши. И вот каким гениальным способом. К поясу ладно пригнан портативный магнитофон, от него проводки к наушникам. Бежишь и повышаешь свою музыкальную культуру. Это славно, здорово. Нужно при первой же возможности обзавестись подобной аппаратурой. Бег сравним с музыкой: ритм, успокоение, наслаждение. Бежишь в окружении любимых мелодий. Двойное облагораживающее воздействие на душу. Я где-то читал весьма занимательные рассуждения. Индусские философы полагали, что музыку и медицину питает одно вдохновение. Еврипид изрекал: «Пациент опять станет здоровым, если ему помогают сладкозвучные напевы». И уж наверняка музыка воскрешает силы. Мы пробегаем мимо питательного пункта, и парень с наушниками даже не думает приостановиться на секунду, чтобы хлебнуть чаю, какого-то бодрящего напитка или хотя бы минеральной воды. Ему все это заменяет музыка, он выше жажды и голода, для него рулады и переливы «диско» калорийнее всяческих углеводов.

Как бы я сейчас хотел послушать хорошую музыку, мне не хватает ее сейчас, на пятом километре марафонского пробега. Появляется шальная мысль присоединиться к марафонцу-меломану, попросить у него один наушничек. Я бы бежал с ним рядом всю оставшуюся дистанцию, не отставал бы, окажись мой сподвижник даже стайером экстра-класса. Поделись, друг, музыкой. Нет, не слышит он моих безмолвных призывов, он весь во власти очаровательных звуков, сквозь них не прорваться даже отчаянному крику, если бы я отважился на такое. И мне ничего не остается, как просто угадывать, что за мелодии сейчас раскручивает крохотная кассета.

Заканчивается пятый километр дистанции. Это одна девятая, даже почти одна восьмая часть пути. Пора серьезнее относиться к состязанию, следить за темпом, не глазеть по сторонам, «прощупать» все свои ощущения. Дыхание нормальное, зрение ясное, нигде не колет, состояние духа – приподнятое. Стараюсь относиться к себе строже, устраиваю более придирчивую ревизию. Так, кажется, немного ноют ахилловы сухожилия. Это от того, что привык бегать по мягким лесным тропам, а здесь асфальт. Для такой трассы нужна обувь на толстой подошве. Но особой возможности выбрать пока не представлялось, купил обыкновенные кроссовки – и то удача. Примечаю, что иностранные участники московского марафона обуты почти все без исключения в беговые туфли фирмы «Найк» – подошва у них словно подушка – высокая и пышная. Наши бегуны не столь привержены к какому-либо одному стандарту. Некоторые бегут в обыкновенных кедах, в скромных синих тапочках, в чешках – и хоть бы что, не жалуются.

Почти все популяризаторы оздоровительного бега советуют обращать серьезное внимание на обувь, особенно тем, кто вынужден заниматься пробежками на асфальте. Каждый шаг на жестком грунте – это удар, легкое сотрясение всего тела. В малых дозах это приносит некоторую пользу: происходит естественный массаж внутренних органов. Но при длительной нагрузке, когда вы отмериваете за раз 5–10 километров, появляются неприятные ощущения, начинают побаливать связки, ноют суставы. Эти боли ничего общего не имеют с крепатурой, с приятной ломотой в мышцах после интенсивной тренировки, когда предвещается новый приток сил. При «жестком» беге перегрузки выпадают прежде всего на пятки, далее ударная волна распространяется по голени, достигает позвоночника и даже головы. По некоторым данным, 25–50 процентов любителей трусцы отказываются от своего увлечения из-за болей в позвоночнике или опорно-двигательном аппарате.

Даже автомобиль быстрее изнашивается, если у него барахлят амортизаторы. Человеку, занимающемуся бегом, тоже нужна надежная «подвеска» – удобные туфли на пружинящей подошве. Специалисты советуют приобретать тапочки на один-два размера больше, вкладывать в них несколько стелек, или приклеивать на подошвы толстый каучук. Не у всякого человека хватает терпения на такие операции, не каждый знаком с сапожным делом. Но пока наша обувная промышленность и спортивная индустрия отстают от медленно бегущих стайеров, надо им как-то выкручиваться, надо обзавестись универсальным клеем, резиной, дратвой, шилом. Иначе далеко не убежишь.

Правда, легендарный Абебе Бикила свой первый олимпийский марафон выиграл босиком, хотя асфальт под его ногами плавился от жаркого римского солнца. Может быть, африканцу такая марка обуви была особенно по душе, поскольку он ближе к природе? Однако еще до Бикилы бегал босиком на Олимпиадах знаменитый Гастон Рулантс, журналисты даже прозвали его босоногим бельгийцем. Но вскоре оба они перестали быть оригиналами в этом отношении – больно. И стали надевать легкие изящные тапочки для бега.

И все же пробежки босиком полезны – в лесу, на лугу, на поляне. Укрепляются ступни, совершенствуется вестибулярный аппарат, снимается нервное напряжение и электростатический заряд, который, говорят, накапливается в наших телах от синтетической одежды и житейских стрессов. В старину путники, снимая обувь, берегли не только ее, но и здоровье. Сейчас существуют целые оздоровительные системы, в основе которых – ходьба босиком. Нас тянет ступать голой ногой по песку, по упругой тропинке. Так чего же стесняться этого удовольствия!

Еще не так давно можно было видеть, как дети бегают босиком. Теперь же родители не позволяют этого. Лишняя заботливость, из-за этого количество ортопедических заболеваний увеличилось. Некоторые медики считают, что ходьба и бег босиком – это своеобразные сеансы акупунктуры: на стопу «выходят» особые нервные точки, массируя которые, можно избавиться от определенных заболеваний. Не знаю, насколько серьезны эти теории. Но мне во время пробежек за городом встречались иногда босоногие бегуны, которые находили особое удовольствие в том, чтобы гарцевать по скошенному полю, по гальке, по тропкам, усыпанным хвойными иглами. Никто из них не морщился, не вскрикивал. А некоторые бегали без обуви даже в осеннюю распутицу. Более того, знаю одно семейство, которое *зимой* делает пробежки босиком!

Сам я однажды тоже попробовал отказаться от спортивной обуви, спрятал тапочки в кустах. Но через полкилометра возвратился в исходную точку, не стал приверженцем школы спартанцев и йогов. Видимо, бег еще не настолько закалил мою волю, чтобы отречься от такого блага, как удобные кроссовки. Но если бы стояла альтернатива: бегать босиком или вообще не бегать, я бы не изменил своему увлечению, каких бы мук и стеснений оно мне ни стоило.

– Двадцать две семнадцать!

Это судья на пятом километре сообщил мой результат. Весьма приличный темп, каждый километр пробегаю быстрее, чем за четыре минуты тридцать секунд. Так и второй разряд смогу выполнить в марафоне, затратив на дистанцию меньше трех часов. Азарт, который столько лет пребывал во мне в состоянии летаргического сна, вдруг шевельнулся, дернулся, продрал глаза. Я почувствовал себя удачным стайером, напрягся, натянул струны души, захотелось выглядеть в глазах публики виртуозом бега. В минуту обогнал 437-го и еще троих.

### Тайм-аут на бегу

Говорят, чтобы почувствовать все прелести бега, его благое воздействие, надо регулярно тренироваться не меньше года. И я в годовщину своего первого старта тоже почувствовал себя именинником, преподнес себе подарок – 20 километров хорошего бега в ровном темпе, без единой, самой короткой остановки. Даже когда на 21-м примерно километре пути у меня развязался шнурок на правой тапочке, я не позволил себе приостановиться и на полсекунды, хотя из-за этого несколько раз чуть не упал, хотя добрые люди предупредительно кричали мне вслед: «Шнурок завяжи!» Слишком властвовал надо мной ритм, слишком обворожительной была магия безостановочного бега. По узкому бревнышку через топь я тоже не шел, а бежал, оступился, зачерпнул холодной трясины, но поблажки себе не дал. И перешел на шаг только перед дверью своей квартиры.

После этого бег из наказания обратился в награду. Если раньше я заставлял себя выйти из дому в непогоду, в мороз, то теперь с особым удовольствием встречался со всякой незатейливой стихией и жаждал побегать при ураганном ветре, в ливень и град. И однажды-таки попал и под ливень, и под град. Случилось это километрах в десяти за городом. Лишь на мгновение я испугался: не набили бы мне шишек на голове крупные холодные горошины. А потом засмеялся от восторга: отличный массаж тела – скинул футболку! И

природа сдалась минут через пять, выкинула в небо семицветный флаг, натянулся он дугой, аркой на финише. Лет десять до этого не видел я такой полной ясной радуги. А может, горожанину просто некогда бывает голову поднять, чтобы разглядеть на небе какие-то случайные знаки. Потом, вечером, интересовался у приятелей, видели радугу? Нет, говорят, никакой радуги не было, что-то такое метеорологическое барабанило по подоконнику.

Есть фантастический рассказ о том, как молодому мужчине сделали пересадку сердца молодого коня. Высшим наслаждением для него, человека мыслящего и серьезного, были вылазки за город, на простор. На обочине дороги он оставлял свой автомобиль, а сам уносился бегом по холмам и долинам к горизонтам, пересекал вплавь и вброд речки, перепрыгивал овраги, поваленные деревья. Я мечтал достичь такой же свободы, когда движение уже осуществляется само собой, без напряжения, не требует никаких усилий, и можно смотреть по сторонам, думать о чем угодно, наслаждаться запахами лугов, незамутненных вод, без труда проверять, действительно ли трава на дальнем холме зеленее и гуще, чем та, которая у тебя под ногами. Иногда это выходило, я чувствовал себя беззаботным пассажиром самого надежного вида транспорта, оставалось только газетку читать на бегу. Но всякая скорость обязывает быть внимательным на дороге, и потому свой ум я занимал иной работой, нежели чтение.

Американский специалист Д. Харрис называет бег антидепрессатором, то есть средством от уныния. И полагает, что психотерапевтические его показания выше, чем у аутотренинга, когда душевное равновесие достигается в основном волевыми усилиями, серией последовательных команд самому себе. Положение тела при этом остается статичным. А несуетный ритмичный бег как раз и располагает к душевному покою, гонит напряжение, создает отличный динамичный фон для психической зарядки. Только желательно думать на бегу о чем-нибудь приятном. Не так уж часто в толкучке будней выпадают у нас часы или хотя бы минуты, чтобы поразмыслить о необязательном, ненасущном. Пробежки такую возможность предоставляют.

Юношам свойственно мечтать, старикам – вспоминать. В среднем возрасте можно совмещать эти два дармовых блага. Бег удивительно проясняет память. Это подтверждают очень многие. Известный ученый Р. Янг, выступая на международном научном конгрессе «Спорт в современном обществе» (Тбилиси, 1980 г.), высказал гипотезу, согласно которой физические упражнения, бег благотворно влияют на познавательную деятельность и психическое здоровье. В эксперименте, о котором сообщил Янг, участвовали 157 человек, и у всех независимо от возраста обнаружилось улучшение ряда нейробиологических и когнитивных параметров, отмечающих положительное влияние бега на интеллект и нервную деятельность. Один активист клуба любителей бега поведал мне весьма красноречивую историю на этот счет. Он потерял телефонную записную книжку, что для современного делового человека равносильно потере бумажника со всеми документами; и вот за неделю пробежек восстановил в памяти практически все нужные номера. Кому-то вспоминаются на дистанции стихи, которые в романтические вечера юности были прочитаны любимым, а потом, естественно, забылись.

И я стал давать себе задание перед каждой пробежкой: вспоминать людей, которые чему-то полезному и правильному научили меня в жизни, помогали, выручали. Как же много их оказалось! И как непростительно было забывать их! Иногда я краснел на бегу не от горящего движения, а от стыда. Сколько лет сейчас моей первой учительнице, жива ли, радуют ли ее новогодними поздравлениями мои одноклассники? Тренер, у которого я жил полгода, приехав учиться в незнакомый город, тоже не был избалован моим вниманием в последние лет десять. И никогда мне уже не разыскать, не встретить случайно того проводника пассажирского поезда, взявшего нас, четверых отставших от команды подростков, в свой вагон, и доставившего в родной город. Он не потребовал никакой платы, напротив – почти двое суток кормил весьма прожорливую ватагу. Невозможно собрать всех вместе людей, которым ты благодарен в жизни, чтобы слова благодарности им произнести. Но если время от времени хотя бы вспоминать о них, то, возможно, какие-то биоволны, какая-то телепатия доставит наши мысленные излияния в их души. А если при этом ты разогрел себя движением, если ритм бега строго организует колебания твоей души, задает им нужную частоту, эта волновая энергия, волнующие воспоминания наверняка как-то распространяются в эфире, имеют больше шансов достичь адресата.

После таких пробежек и фантазий я чувствовал себя чуть-чуть иным. По крайней мере не стеснялся некоторой сентиментальности, которая не так уж часто посещает взрослого мужчину.

Это воспоминания. Ну а мечты? Весьма обыкновенная мечта преследовала меня во время пробежек. Когда-нибудь бегом будет заниматься каждый человек, и это всеобщее увлечение еще больше сплотит людей, подарит взаимопонимание, растворит в соленом поте неприязни, обиды, сварливость. И тогда мы скажем, что бег – это чуть больше, чем просто бег. Доказательства уже есть. В спортивной жизни я замечал: самые покладистые, самые уравновешенные атлеты – это стайеры. Как правило, они чистосердечны и непритязательны. На них можно положиться, они не подведут в последний момент, они терпеливо сносят удары судьбы и всегда надеются на лучшее.

... Самовоспитательные экскурсии в прошлое хороши, когда легко бежится, когда выбранный темп не в тягость, когда погружаешься в нежданную эйфорию, и гармония движения настраивает на нужный лад, а естественность сообщается размышлениям. Но постепенно подступает усталость, сначала она растекается по мышцам, заставляет убавить скорость, а потом и мысли становятся все более вялыми, натужными. Однако и в такие минуты постигаются некоторые незатейливые, но нужные истины. Если ты перед пробежкой поел не в меру, переборщил с калориями, то в конце дистанции обязательно напомнят о себе яства, которыми следовало бы пренебречь. Бег сам подскажет меню, заставит постепенно отречься от гурманства тех, кто подвержен этому приятнейшему из недугов. И точно так же бываешь ты наказан за лишние слова, ненужные поступки, которые имели место до старта. Наступает душевная отрыжка: на трудном участке пути, когда ты уже не волен направлять свои мысли в нужное русло, тебя и настигают раскаяния. Вчера даром потратил полчаса, болтая с кем-то на работе о пустяках, а дело твое простаивало, дожидаясь тебя. Казнишься дурацкой стычкой с немолодым мужчиной, который толкнул тебя в очереди. И от всех прочих неизбежных промашек бытия начинает мутить, когда бег требует напрячь последние силы, подвигнуть себя на финишный рывок. Нет, если серьезно относишься к бегу, не избежать терзаний; за все ненужное, лишнее приходится рассчитывать. Слишком проясняется сознание, чтобы забыть свои несовершенства.

Со временем я узнал, что в беге всегда есть привкус страданий, что за радостью таится нечто готовое нанести тебе удар той или иной силы. Первый раз это роковое нечто предстало передо мной в образе... петуха. Я безобидно бежал по дачному поселку, намереваясь совершить большущий, километров на двадцать круг, предаться воспоминаниям об одной давнишней романтической истории и задним числом разобраться в ней. Что-то не понравилось в моем внешнем облике петуху, и он решительно двинулся в мою сторону. Я сделал выпад, чтобы испугать его, но «стервятник» оказался не робкого десятка – ринулся вперед, удар! Я отскочил в сторону и увидел клочок выдранный штанины, рассеченную в кровь коленку. Ну не издевательство? Что же делать-то, отступать, мстить? Схватил хворостину, пошел на обидчика. Но из калитки выбежала хозяйка и на всю деревню крикнула: «Ах, бесстыдник! Поведился, курятины захотел. Я вот сейчас!» Где ж справедливость? Я тихий скромный бегун, все более располагающий свою душу к фауне и флоре, а меня принимают за браконьера? Побегал в противоположную сторону. Но не тут-то было, рана оказалась нешуточной. Отказаться от пробежки? Ну нет, это было бы признанием полного поражения. И я взял в лес, в глухомань, чтобы побыстрее забыться в одиночестве.

Старался не обращать внимания на боль. В отдельные секунды это удавалось благодаря бальзаму сладких воспоминаний о том, как однажды тихим ясным вечером на приморской аллее я повстречал... Споткнулся о сучок! С трудом выровнялся, чтобы не ухнуться в лужу, едва не коснулся носом земли, совершил каскад каких-то немыслимых телодвижений, на четвереньках пребывал долю секунды. Отряхнулся, побежал дальше, чертыхаясь. Но не суждено мне было обновить в памяти заповедную историю. Впереди меня в задумчивости шел рыбак. Услышав в последний момент топот моих шагов за своей спиной, он вдруг отскочил с тропы в сторону, взял удочки наперевес и готов был исполнить штыковую атаку, чуть в глаз мне не попал удилищем.

Напугал я рыбака. А себе испортил настроение. И повернул назад. На сегодня приключений достаточно, хватит искушать судьбу, радостей в этот воскресный день мне



испытать не суждено. Колено болело все сильнее, к душевным тяготам добавлялись вполне реальные, физические. Едва дотянул до города.

С тех пор петухов ненавижу. Благо мне с ними больше не приходилось встречаться на дистанциях. Зато собаки досаждали и портили жизнь не раз. Я всегда любил этих животных, у меня в детстве были Джек и Пират, даже фотография этих дворняг в компании со мной сохранилась в мамином альбоме. Но, занявшись бегом, я несколько пересмотрел свое отношение к овчаркам, пуделям, догам, лайкам, борзым, колли, спаниелям... Вернее, не столько к этим разумным домашним – а точнее, к комнатным – животным, сколько к их хозяевам. Во всех городах, где мне приходилось бывать, собаки резвятся без намордников в парках, скверах, на школьных спортплощадках. Если это такса или новомодной породы японские чи-хуа-хуа – еще куда ни шло. От них можно отмахнуться, просто убежать. Но некоторые горожане заводят престижных догов, ньюфаундлендов, боксеров. В Измайловском парке я имел неосторожность пробежать вблизи рыжего сенбернара, увешанного дюжиной медалей. Я, видимо, вступил в зону его влияния, и пес, рывкнув, бросился ко мне. Вспомнив давнишний совет, я замер как вкопанный, пульс мой подскочил, наверное, до двухсот ударов, хотя пробежку я делал в самом прогулочном темпе. К счастью, голос подал и хозяин сенбернара, вальяжный мужчина в кожаной куртке и шароварах, нехотя бросил: «Фу, Фред». Может быть, где-нибудь в горах сенбернары и служат людям, отыскивая засыпанных снежными лавинами. Но этого Фреда я при всем желании не мог назвать другом человека. Кому-то он и друг, но не бегуну.

И такие истории приключались нередко. Правда, в газете «Советский спорт», в одном из его выпусков «Клуба любителей бега», я прочитал, что собаки практически не нападают на почитателей трусцы. «Практически»... Невелика гарантия, что какой-нибудь громила Фред не ограничится громогласным лаем. Какой же выход из положения? Обязательно надевать крупным собакам намордники во время прогулок? Пожалуй. Но я хочу высказать более гуманное предложение. Владельцам собак тоже нужно заниматься бегом. Тогда бегущий человек не будет представляться животному как «чужой», не прозвучит в его несовершенном мозгу эта агрессивная команда. Радуюсь, когда вижу, что энтузиаст собаководства по совместительству является любителем бега, его собака радостно скачет рядом с ним и постороннего стайера в худшем случае просто лизнет в руку. Однажды в сквере я посоветовал молодому человеку, владельцу доберман-пинчера, заняться трусцой. Вашей собаке, говорю, это бы тоже не повредило, вон как ее разнесло, едва дышит от жира. Он обиделся: нормальный вес, это просто порода такая новая – тучная. Очень грустно, если горожане выведут эти новые породы домашних собак – тучных, ленивых, боящихся мороза. Вот даже и специальные телогреечки стали для них шить.

Я стараюсь почаще убежать все дальше за город, куда собаководы не добираются.

... Зима – весна – лето – осень. Смена времен года. Известный порядок. Объясняется он совсем просто, никакой тайны: ось земного экватора наклонена к плоскости орбиты, вот и подставляет наш шар попеременно свои бока, два своих полушария – северное и южное – то в большей, то в меньшей мере солнцу. Но в этой физике, астрономии обнаруживается вполне людская; одушевленная необходимость. Все повторяется через какие-то круги, сменяется холод надеждой, потом минуют чрезмерные жаркие радости, и снова остывание, которое все же не вечно: переживем и уныния и стужу, дождемся опять весенних благодатей. Каждодневные мои марши за городские пределы позволили лучше наблюдать положенные всеобщим законом перемены в окружающем. Независимый ход природы по своему кругу завораживал, волновал, непреклонность его обязывала дорожить отведенными тебе годами и секундами, летами, зимами, веснами. И самой малости не хотелось упустить из них.

Бегу вдоль лесной опушки. Сентябрь. Лес то согревается под солнцем, то вмиг остывает, накрытый высоким облаком. Три женщины стоят на проселке, держа в руках корзинки с грибами, глядят в небо, задрав головы. Что-то печальное в их облике, издали угадываю праздную, но от того не менее значимую грусть, которая пронизывает их. Поднимаю голову. Журавли кружат над лесом, чуть в стороне от нас. Совсем замедляю шаг, чтобы не мешал топот и ток крови в ушах услышать журавлиные крики.

Ну что, что нам, людям, а этих звуках! Не дети же малые плачут, тревожа родителей. Не

любимые наши что-то сообщают нам уже издалека, уходя, исчезая в пространстве, напрягая голоса, прощаясь, обещая встречу, или уже не веря в ее даже случайную возможность. Почему ж тогда отдаются журавлиные крики в нашей душе эхом? Отзвуки грядущих расставаний в них?

Недолго собирались птицы, попомнили сдержанно, выстроились клином и указали острием его на юг. Я изменил свой маршрут, повернул за стаей. Бежал по просеке, по тропам, не глядя под ноги, а лоя, не упуская из виду ту паутинку в небе. Часто терял ее, и выбежав на просторную поляну, остановился, нарушил свое правило не давать себе отдыха, смотрел на южную часть неба, пока не слилась с темным облаком далекая легкокрылая стая. Не ведая, в какую сторону бежал до этого, я заплутал в лесу. Не знал, далеко ли до города, где верное направление. Часа полтора кружил по замкнутому кругу: трижды пробежал рядом с заброшенной лесной сторожкой, на бревенчатой стене которой было вырезано женское имя «Ира». Но не пугала меня усталость и невозможность отыскать дорогу. Все вспоминался высокий журавлиный крик. Выше он был моей передраги: подумаешь – заблудился. Нечто более важное произошло сейчас, лето кончилось, еще одно время жизни ушло.

Потом ноги сами нашли нужную тропу, я выбежал на то самое место, где часа полтора назад стояли женщины, растревоженные отлетающей стаей.

Нудные январские холода. Нет им конца и края. Самая середина этого неуютного времени. Бегу полчаса по дороге, согреться невозможно, ветер пронизывает насквозь. Недолго и простудиться. Разумнее всего возвратиться домой. Поднимаю воротник свитера, дышу сквозь него, и скоро он покрывается коркой льда. Подбородок, шея, губы совершенно окоченели. Опускаю воротник, нет возможности перебороть мороз. Беру отправление к лесу, по сугробам бегу, проваливаясь чуть не по пояс. Ноги все время приходится поднимать высоко, чтобы сделать шаг, устают мышцы живота. Все тело устает неимоверно. Но стоило забежать в лес – как вдруг стало тепло. Деревья не пускают сюда ледяной ветер, и температура здесь наверняка выше, чем на открытом пространстве. Вот и протоптанная тропа, по ней бежится легко и радостно. Навстречу мне пожилой, худосочный бегун в линиялом Лыжном костюме, в такой же бесцветной вязаной Шапочке. Лицо его осунулось от мороза и усталости, но кричит мне довольно заодно: «Привет героям!» Я салютую ему поднятой рукой.

На аллее полно детворы, здесь кормушки, и синица кормится хлебными крошками прямо из руки непостижимо счастливого мальчугана. Я бегу дальше по узкой тропе. И вдруг вижу: раз, два, три, четыре... шесть громадных лосей стоят метрах в двадцати от меня. Они гораздо крупнее, чем представляешь их себе. Раздумывают, в какую сторону податься, стоят в глубоком снегу, дивятся обилию мельтешащих людей: Потом удивительно легким, грациозным при огромном весе шагом плавно пересекают поляну, оставляя на бело-синем снегу комочки смерзшейся глины, летящие с копыт. Удаляются. А на теплых их боках, на шерстке едва заметно играет солнце, и еще чуть-чуть теплее становится в лесу.

Часа в три, когда немного стих ветер, а мороз и не думал отступать, я почувствовал, уловил, как солнце согрело мое правое плечо. Сначала думал, что просто показалось. Глянул: на левом плече иней, а правое – чистое, сухое. Значит, скоро весна.

### **Забегаю вперед**

После финиша марафона в раздевалке Лужников – пир горой, пар коромыслом из душевой. Одни сидят кручинятся – от усталости ли, от плохого результата в зачетной карточке. Другие произносят здравницы соратникам и себе, наливают из термосов напитки. Витают ароматы, но нет в воздухе и молекулы спиртного. Марафонцы – известные трезвенники. Кто-то и меня трогает за плечо:

– Устал? Это хорошо. Посиди вот так минут двадцать, потом почувствуешь, как тебя начнет поднимать, поднимать. Еще захочешь пяток километров пробежаться.

Вряд ли у меня через двадцать минут и через двадцать часов возникнет такое желание. Пока что не могу даже ответить участливому незнакомцу, только киваю неопределенно головой: да-да, мол, вот сейчас посижу, и снова на старт. И когда он уже успел так отдохнуть?

– На-ка выпей с устатку. Это из клюквы-ягоды, сам ее собирал. – Он протягивает мне

стаканчик.

– Что ж, за знакомство, – произношу, наконец, первые после финиша слова, обнаруживаю, что на это у меня уже силы есть.

Так познакомился я с Сергеем Демидовым, двадцатишестилетним участником марафона из Вологодской области. Он предлагает обменяться стартовыми номерами. Отдаю ему свой 601-й, забираю у него 196-й. Такой, видать, у бывалых марафонцев обычай. Мы медленно выходим из раздевалки, садимся на скамейку возле финишной черты. Узнаем, что на дистанции еще человек двадцать Сергей время от времени снимается с места, помогает усталым бегунам прийти в себя, минеральной воды поднесет, слова успокоительные говорит, поздравляет. И я замечаю, что через минуту-другую на лицах людей появляются улыбки, начинают они сознавать свои радости. Марафонца на финише должен ждать настоящий друг. Сейчас понимаю это и радуюсь своему новому другу, Сергею Демидову. Говорю ему: «Ты прямо, как „Скорая помощь“. Молодец».

Верно он считает: марафон финишем не кончается, надо обязательно оставаться здесь до самого конца, пока последний участник не закончит бег. И каждому аплодирует, кричит: «Молодец!»

Сергей приехал в Москву как участник индивидуальных состязаний, как рядовой, любитель. А тут оказалось, что его включили в сборную команду Вологодской области.

... Талантами в спорте Сергей Демидов не отличался, закончил Ярославский медицинский институт, присовокупив к вузовскому диплому классификационный билет второразрядника по лыжам. Направлен был на работу врачом-терапевтом в районную больницу, в городок Белозерск на севере Вологодской области. О серьезных спортивных занятиях, естественно, уже не помышлял. Но через месяц новой жизни понял, что надо шевелиться, как он говорит. Иначе будешь походить на чеховского Ионыча: брюшко, сытая жизнь и небо с овчинку. Некоторые однокашники жаловались Сергею в письмах: «Глухомань, скука вселенская. Три положенные года отработать – и опять в город пробиваться». Сергей по натуре не склонен к меланхолиям, но и его на первых порах терзала тоска. Сам по себе городок Белозерск весьма справный, основательный, возраста почтенного – 1120 лет, старше Москвы. Население – 12 тысяч, такое же, как при царе Горохе. А по району жителей становится с каждым годом все меньше – разъезжаются в большие и малые города. Дискотек в Белозерске нету, какие-либо карнавалы и фейерверки крайне редки. Радио, разумеется, телевизор – это как положено, в этих формах цивилизация простирала свои эфирные крылья над Белозерском. Из прочих развлечений – сбор ягод и грибов, охота в сезон и рыболовство. Ну и, конечно, встречи в тесной компании по поводу именин, рождения детей, покупки картуза или какой другой полезной вещи. Молодого доктора вниманием в таких случаях не обижали. Как же без него! Но он отнекивался, краснел. Не приучен.

– Что значит не приучен? Этому, брат, никто не учит, а уметь надо, нельзя без этого, не по-человечески.

– Спортсмен я, не имею права.

– Что значит «спортсмен»? Спортсмены в телевизоре мячик гоняют, им «шайбу-шайбу!» кричат, а у нас здесь все просто люди. Ну так что, ждать тебя или как?

Чтобы не быть голословным, Сергей решил свою спортивности доказать тренировками. До него спортом здесь занимались в основном только школьники. А теперь по улицам, за городом стал бегать молодой врач. Сначала это носило форму протеста против некоторых местных нравов. Потом стало обыкновенной потребностью для Демидова. Помните, как уездный доктор Ионыч частенько говаривал, что не надо бы толстеть? Сергей Демидов эту фразу повторял своим коллегам: надо физкультурой заниматься, сгонять лишний вес. Те в основном посмеивались.

А терапевт все больше входил во вкус нового распорядка жизни. Ранний, в половине шестого, подъем. Дождь или снегопад – все равно пробежка на десять километров не отменяется, потом тысяча различных упражнений. В точности как учит знаменитый коллега академик Николай Михайлович Амосов, который когда-то в этих вот северных краях начинал свое медицинское поприще. На работе во время приемов Демидов задавал больным наивный вопрос: «Физкультурой занимаетесь?»

По вечерам он делал основную тренировку, бег на более солидное расстояние. Особое удовольствие приносили не столько даже собственно тренировки, сколько их обязательность и сознание того, что живешь в современном ритме, в ногу идешь с теми, кто верно понимает, как надо организовать свою жизнь.

Летом в здешних краях для бегуна раздолье. Правда, комары досаждают: стоит сделать даже самую короткую остановку, передышку в долю секунды – они среагируют, облепят потные плечи, лицо, руки. Но на бегу отстают. И Сергей бегал в хорошем темпе, не делал пауз, оставлял всякий гнус за спиной. Зимой бывало труднее – холода, сугробы, поздние рассветы, ранняя темнота. В первую зиму Сергей выходил на пробежки через два дня на третий: мало удовольствия в темноте мыкаться по узким улочкам, когда случайный прохожий шарахается от тебя в сторону. А после тренировки целая проблема – ополоснуться. Но на следующий год он зимой уже не страдал, пустяками казались прошлогодние трудности. После тренировки врач освежал тело снежным душем, совершенно не опасаясь простуды. Быт его тоже налачился.

Но главное, как говорит сам Сергей, обязательные тренировки подняли его на какую-то новую ступеньку в восприятии всей жизни, в отношении к ней. Долгая, долгая на Севере зима. Уже и марта две недели про-шло, а в природе никаких перемен, сугробы ни на сантиметр не стали ниже. Но все же взбирается солнце вверх, прямее смотрит на землю. И – весна на два месяца, с бездорожьем, распутицей. В такое время некуда деться бегуну. Сергей однажды весь-город обошел, выбирая подходящее место для тренировок, И нашел. Древний крепостной вал с южной стороны освобождался от снега и подсыхал уже в начале апреля. Дистанция коротковата – тысяча метров. Приходилось взад-вперед раз двадцать пробежать, чтобы получить нужную нагрузку. Зато не пропал апрель.

А через год тренировок Сергей Демидов узнал, что в Череповце будет проведен марафонский пробег в честь Дня молодежи, стал готовиться к старту. Выступил вполне удачно, познакомился со многими участниками, стал переписываться с ними, узнавал, где какие интересные соревнования по бегу для всех желающих. Нечасто, но все-таки стал выезжать на пробеги. Наметил себе два обязательных старта: зимой по Дороге жизни на Ладожском озере, летом – Московский марафон.

«А как это, ну, физкультурой лечиться? Как ее начать, физкультуру?» – спросила однажды у врача немолодая женщина на приеме. За такими консультациями время от времени стали к нему обращаться и другие жители Белозерска. Может быть, регулярные пробежки авторитетного лица на кого-то повлияли. Или больше стали об оздоровительной физкультуре в газетах писать, по телевизору рассказывать. Но интерес к физкультуре и в Белозерске проклюнулся в среде тех людей, которые всегда считали ее безделицей, зряшным делом. Правда, за три года, что Демидов работает врачом, пока ни один человек к нему не присоединился во время пробежек. Северяне на всякое дело собираются неспешно, примеряются основательно. Но зато потом и не отступятся от него. Чтобы несколько ускорить этот процесс теоретических раздумий у потенциальных любителей физкультуры, врач решил организовать группу «Здоровье» для горожан.

Жена Сергея Лена эту затею восприняла без восторгов: сын у них растет, ему требуется внимание, а отец и без того целыми днями в больнице или ездит по району, по вызовам. Но Сергей с улыбкой напомнил ей про Ионыча. Этот чеховский образ определенно служил в семье Демидовых неким шифром, предупреждающим знаком: осторожно, опасность, ожирение души.

К общественной своей обязанности руководитель группы «Здоровье» относится не менее серьезно, чем к работе врача. Считает ее непременно продолжением медицинской практики. Завел на всех своих подопечных карточки, фиксирует в них все изменения в организме каждого, дозирует индивидуальные нагрузки, составляет планы самостоятельных занятий. Два раза в неделю выделяют «Здоровью» время в спортзале средней школы. И хорошо, что основная часть группы – учителя и медицинские работники. Авторитет этих профессий достаточно велик в небольшом городке, а потому, возможно, физкультурников здесь станет побольше.

Сам Сергей Демидов за три года тренировок очень подтянулся в спорте, стал кандидатом в мастера на 20-километровой дистанции, а Московский марафон пробежал с личным рекордом.

– Мастером спорта собираешься стать? – спросил я его, когда поздним вечером мы сидели близ финишной черты Московского марафона.

– Постараюсь. Считается, чтобы норматив мастера по легкой атлетике выполнить, нужны какие-то особые условия. Вот говорят: тренировки в среднегорье, в высокогорье, особая система реабилитации после нагрузок, режим питания, оперативный контроль... А я вот докажу, что в деревне мастером можно стать без тренера, без рекортановых дорожек. У нас, между прочим, условия для бега даже лучше, чем в больших городах: свежий воздух, природа, более спокойная жизнь. Но мастером спорта стать – для меня не основное. Доказать хочу, что физкультуру, бег в особенности, врач должен прописывать каждому, больному и здоровому. Это, конечно, давно уже доказано и без меня – на уровне статей в журналах, выступлений уважаемых медиков. Но в практике все это до коллег, обычных врачей, доходит очень медленно. В институте мы проходили курс лечебной физкультуры, сдавали и по физвоспитанию зачеты. Но не сильно требовали от нас: хочешь – люби ее, физкультуру, не нравится – твое личное дело. Многие медработники до сих пор с опаской относятся к физкультуре: таблетки, постельный режим – это советуют за милую душу...

– И что же ты предлагаешь?

– А что предлагать? Все хорошее уже предложено, узаконено. А толку? Кто хочет – выполняет. Не желаете – никто не накажет. В каждом городке, в каждом райцентре есть физкультурные работники. А физкультурников не увидишь, если не считать школьников да какую-нибудь футбольную команду. Обязал бы каждого председателя райспорткомитета самого заниматься бегом и организовать клуб любителей бега. Я уже замечал, что о пользе бега можно толково говорить только с теми, кто сам пробежки делает и оценил это на собственном здоровье. И по отношению к врачам предлагаю – каждый обязан заниматься физкультурой, знать толк в ней. Будь я министром, специальный приказ бы издал, в дисциплинарном порядке бы взыскивал с тех, кто игнорирует упражнения. Сейчас многие в народную медицину ударились, травмами, настояями, отварами интересуются. То есть опять надеются на чудо: выпил чего-то там – и полегчало, здоров. За здоровьем надо семь верст каждый день отмахать. А лучше всего бегать на двадцать верст...

Сергей улыбнулся. Между прочим, я обратил внимание, что он тоже что-то записывает себе в блокнотик. Как я выяснил – возраст участников и результаты их в марафоне.

– Чтоб было с чем сравнивать, – объяснил Сергей. – Все-таки надеюсь, что в скором времени в Белозерске не я один буду заниматься марафоном. Сейчас я жесточе за наших мужиков возьмусь. А то ведь ко мне на занятия в основном женщины приходят. Сильный пол предпочитает, как говорится, традиционные формы досуга. В маленьких городках, где вечером некуда податься, спорт особенно нужен, в нем спасение. От пьянства самое надежное средство – бег.

## ПЯТНАДЦАТЫЙ КИЛОМЕТР

Мы бежим уже по территории Парка культуры и отдыха имени Горького. Вдоль трассы стоят за барьерчиком зрители, их довольно много. И хотя лидеры марафона давно уже пробежали здесь, болельщики все равно аплодируют и сейчас каждому стайеру. В этих обыкновенных хлопках можно уловить немало оттенков, хоть это вовсе не оркестр, особых возможностей выразить гамму чувств нет. Впереди меня семенит невысокий, круглый как колобок молодой мужчина, он раскраснелся, подрумянился от бега и легкого стеснения, чуть кокетливо отводит взгляд от зрителей в сторону, каждый его выдох по звуку напоминает свисток маневрового паровозика: «Фьють. Фьють. Фьють». В аплодисментах, адресованных ему, угадывается скрытая ирония и деликатность, хлопки неритмичные, какая-то девушка уткнулась лицом в плечо подруги, сдерживает смех, но в ладоши продолжает бить. Удивительно, как этот марафонец своим семенящим шагом умудрялся столько времени держаться впереди меня. И сейчас мне не удастся его догнать, хоть, кажется, Он того и гляди закончит бег, свернет с трассы, опустится на скамейку.

А кому это впереди хлопают так безудержно, с гиканьем, с одобрительными

«давай-давай»? Так обычно приветствуют своего товарища. Наверное, пришли москвичи поболеть за какого-нибудь знаконца. Но вот уж километр, второй прислушиваюсь и замечаю, что аплодисменты не теряют выразительности и силы. Не мог же кто-то тысячу болельщиков собрать и расположить их вдоль дистанции! А там впереди хлопают в ладоши все азартнее, заразительнее. Это меня интригует и, хоть силы уже не те, увеличиваю темп. Минут через десять настигаю виновника этих маленьких торжеств на дистанции. Вот в чем дело: он постоянно поднимает вверх руки, сцепляет их, потрясает над головой, салютует публике. Но главное, что располагает к нему всех, – это улыбка. Такая улыбка требует от человека отдельного усилия, некоторой дополнительной энергии – в ней участвуют не только губы и глаза, но и щеки, уши, даже плечи подхватывают эту волну. Слишком расточителен этот марафонец, столь интенсивные улыбки будут стоить ему на трассе сколько-то лишних калорий. Я поравнялся с ним, исподтишка бросил на него взгляд. Он тут же сделал шаг в мою сторону и обеими руками пожал мне руку: «Приветствую!» Публика восприняла рукопожатие восторженно. Видимо, всякому массовому, народному зрелищу нужен свой скоморох. Я не против той роли, которую взял на себя номер 714-й, но подыгрывать ему нет сил и настроения. Лучше отстать. Но он жаждет продлить знакомство, представляется:

– Сергухин Федор Александрович, пятьдесят один год, из Ташкента, рабочий геологоразведки, член КЛБ «Кентавр», ветеран, под первым номер значусь. А тебя как?

Я отрекомендовался более кратко. И сказал, что на бегу вообще-то разговаривать вредно, сбивается дыхание.

– Это ты мне рассказываешь? Я про бег все знаю. Если ты не спортсмен, а любитель, то разговаривать на дистанции положено обязательно. Если можешь беседовать – значит, темп твой. Ты вот с напряжением отвечаешь. Заметил? Маленько сбавить надо.

Сергухин Федор Александрович на время замолчал. Нет, по всему видно, что не ради аплодисментов улыбался он зрителям, а по душевной необходимости. Такие люди самую трудную работу без улыбки и радости не делают. Мне захотелось как-то извиниться за резковатый мой тон: – А вы, Федор Александрович, давненько...

– Бегаю давно ли? – с готовностью отозвался он, экономя мои силы, не давая мне лишнего слова произнести. – А вот скоро будет серебряный юбилей, два дцать пять лет. Ты беги, молчи, я все тебе расскажу, если интересно. Бегаю с пятьдесят седьмого года. Начал, когда никто еще не знал, что бегать надо. Сам додумался. Смотрю, стоит у нас в гараже машина. Новая, смазанная, отрегулированная. Полгода стоит, год стоит в резерве. Смотрю, начинает с нее краска слезать, потом фара отпала. Через полтора года хотели ее завести – а она не заводится. Хоть новая была, отрегулированная. Другие машины это время ездили, бились, а новей, чем она, остались. Вот я и подумал: без движения – аут тебе. И человеку и машине аут на месте. Начал я бегать. Не тяжело тебе, а то давай помедленней.

– Пока нормально...

– Ну вот. Сейчас бегаю каждый день километров двадцать. В субботу и воскресенье – 64. Вокруг Ташкента кольцо делаю, в субботу в одну сторону, в воскресенье в другую.

– Не жарко?

– Жарковато. Но мне ничего. Я один раз при сорока шести градусах бежал 50 километров. Пробег был по Ферганской долине, когда 50 лет СССР было. И ничего. Нормально. Бежишь, бежишь, потом бух в арык с ледяной водой, и дальше пошел, через десять минут сухой. Это неверно, что если человека сильно разогреть, а потом в холодную воду – то он заболит. Ты вот когда-нибудь попробуй, зимой: пробеги километров десять в хорошем темпе, минут за сорок так, а потом приди домой потный, разгоряченный – и сразу под ледяной душ. Ничего тебе не будет, вот увидишь.

Интересно такого попутчика слушать. Но для этого силы нужны. Я потихоньку сбавляю темп, Сергухин продолжает свой рассказ, уже чуть оборачиваясь назад. Он хоть и старше, но вон на каких расстояниях тренирован, ему этот марафон что прогулка. Сергухин сделал два-шага на месте, подождал меня:

– Ты теперь сбавляй, сбавляй темп. За мной не гонись. Я-то свободно могу из трех часов выбежать, а тебе пока рано. Запомни, что вторая половина труднее бывает. Не гони, за тобой еще человек двести, последним не будешь. А на финише встретимся.

Он как-то дернул вниз плечами, Как будто сбрасывая ненужный груз, и сделал решительное ускорение. И снова я слышал впереди восторженные аплодисменты, они удалялись и удалялись. Как будто я стоял на месте, а Сергухин на велосипеде мчался. По виду ему меньше пятидесяти, конечно, не дашь. Морщины на лице, и в целом выглядит он довольно изможденным. Но морщины в основном от этих щедрых улыбок да от того, что приходится ему щуриться на солнце. Худощав не в меру? Но ведь это и есть здоровье. Лет двадцать назад бытовала фраза: «Пышет здоровьем». Подразумевала она хорошую упитанность, красные щеки, горделивую осанку, когда голова несколько откинута назад, а грудь – колесом. Заблуждением это было, и Федор Александрович Сергухин в те еще годы правильно во всем разобрался. И вот теперь, если и не пышет здоровьем, не атлет на вид, то прыть и задор у него как у юноши. Характер тоже, конечно, влияет на здоровье. Такой человек для любого коллектива находка: слегка чудака, всегда отзывчив, да еще может дать множество полезных, проверенных советов.

Обгоняют меня и «паровозик», и невозмутимый иностранец. Трасса теперь проходит по окраине парка, зрителей здесь почти нет. Это к лучшему. Пусть меня обгоняют. Я километра два пробегу медленно, все равно опережаю намеченный график минут на десять.

Обходят меня еще несколько человек. Кому-то это доставляет удовольствие, и мне в конце концов не так обидно, что это делается за мой счет, за счет моего слегка уязвленного самолюбия. Одному человеку можно чем-то и пожертвовать ради того, чтобы несколько обрели уверенность в своих силах. Бегун в красной майке, невысокий, шупленький, догоняет меня, виновато улыбается, поравнявшись, из деликатности бежит несколько минут рядом, словно подбадривая меня, предлагая, свои услуги, помощь. Через силу улыбаюсь ему в ответ: мол, все в порядке, нет проблем. И он с облегчением уходит вперед. Этот безмолвный диалог немного рассмешил меня. Вот если бы все спортсмены точно так же относились к соперничеству. Подобные марафоны воспитывают участников в духе взаимной солидарности.

Гляжу вслед своему учтивому сопернику: странный у него стиль: стопу ставит на асфальт внутренней стороной, видно, когда-то перенес болезнь, и наверняка врачи-ортопеды советовали ему заниматься чем угодно, но не бегом. А вот поди ж ты, стал марафонцем.

Другой обогнавший меня бегун немыслимо шаркает кедами по асфальту. А вот – полная противоположность ему: долговязый парень передвигается огромными прыжками, взлетает в воздух всякий раз чуть не на полметра. Конечно, здорово, если у тебя техника бега идеальна, если шаг мягок, а движение к цели подобно парению. Но не всем это удастся. Даже непревзойденные стайеры не всегда отличались изяществом на дистанции. Знаменитый новозеландский тренер, теоретик и практик стайерского бега Артур Лидьярд вот как характеризовал технику своего ученика, обладателя двух золотых медалей Токийской олимпиады Питера Снелла: «Снелл кажется в беге неуклюжим. Он, пока не войдет в беговой темп, создает впечатление припадающего на одну ногу хромого». Вот так. Бег демократичен, он каждому дает верный шанс почувствовать себя властителем движения, и хорошо, что в отличие от фигурного катания в состязаниях по бегу не выставляется балл за стиль, за артистичность. Бегайте так, как вам удобно, – и это будет красиво. Можете бежать с пятки или с носка, ставить ступни на одну линию, передвигаться подобно мишке косолапому – не имеет никакого значения. Один зарубежный специалист даже советует бегать на корточках – таким образом физкультурник, по его мнению, получает особенно полезную нагрузку. Почти ничто не может человеку помешать заниматься бегом. Джоггер из США, Дик Траум в автомобильной катастрофе потерял ногу, ее ампутировали хирурги выше колена. Однако со временем Траум продолжил занятия, бегаёт на протезе и даже участвует в марафонских соревнованиях. А Вернеру Рахтеру, 42-летнему западногерманскому любителю бега, не мешает предаваться любимому увлечению даже слепота. Незрячий бегун показал отличное время на марафонской дистанции – 2 часа 36 минут 15 секунд.

Мне сейчас совестно, что когда-то к этому виду спорта я не испытывал почтения, считал бег однообразным – вынужденным добавлением к куда более интересным упражнениям. Просто плохо знал бег, относясь к нему безразлично. А теперь уверен: бег может быть не менее увлекателен, чем теннис, слалом, полеты на дельтаплане и прочая элитарная экзотика.

Есть десятки стилей бега, сотни оттенков. Бывает бег счастливый, полетный – стайер дольше находится в воздухе, чем соприкасается с брэнной землей, он похож на страуса,

которому слегка помогают крылья. К такому бегу нужно относиться с некоторой осторожностью, не увлекаться чрезмерно этим восторженным галопом, зная, что впереди еще долгий путь и что цель бега не в высоте отрыва от земли, а в поступательном движении к намеченной точке. Бывает бег гарцующий, картинный, он похож на бахвальство – когда бегун всем видом своим показывает, что не устал, что нет у него забот на дистанции, и даже косит взглядом на собственную тень, любит рисунком движений. Открыв для себя подобный бег, я вскоре забыл его – мало проку. Я замечал, как бегают на состязаниях пожилые люди, старички, – экономно, на полусогнутых, вот-вот, кажется, перейдут на ходьбу, но они бегут, бегут в ровном темпе и на финишной прямой иной раз опережают тех, кто красовался на дистанции. Уважаю такой рассудительный, степенный бег.

Для себя я каждый раз старался выбрать самый оптимальный режим бега, разнообразить его спектр, изобрести что-нибудь новое. По жесткому грунту передвигался длинными стелющимися прыжками, невысоко отрывая от земли ступни, что очень напоминало лыжный ход. Ударная нагрузка на тело при этом смягчалась, но довольно быстро уставали голеностопы. Тогда приходилось укорачивать шаг, сильнее сгибать ноги в коленях, основную ударную нагрузку переводить на бедра. При беге по мягким тропам, по лесным полянам расслаблял все тело, бросал вдоль корпуса руки, прилагая минимум усилий для поддержания скорости. Когда и это надоедало, я высматривал пологий спуск и тут уже переключался на режим, когда можно бежать по-спринтерски – быстро, размашисто, легко – и в то же время почти безмятежно отдыхать, словно катишься на велосипеде. Если бег становился уже вовсе неспособен, а до финиша, до дома еще далеко, я опять старался перехитрить усталость: наклонял корпус вперед, словно бы падая, догонял самого себя, едва успевая обрести опору на каждом шаге.

Постепенно научился все это делать бессознательно, отключался от всяких мыслей о беге. Бега по кочковатым трассам в темноте, не думал, как удобнее поставить ногу, чтобы не споткнуться, не оступиться – все выходило само собой, я мог положиться на интуицию, как бы включая автопилот. Приноровился бегать даже по льду, не испытывая неудобств. Правда, темп обычно падал, если я его не контролировал и думал о чем-либо постороннем. И, спохватившись, заставлял себя пробежать следующий отрезок как можно быстрее, а потом снова продолжал движение по инерции, наслаждался покоем.

Так, находя новые варианты бега, я обретал разнообразные ощущения, и непрерывное движение никогда не казалось мне скучным и утомительным.

Но всегда завидую легкоатлетам, занимающимся барьерным бегом на ПО или на 400 метров. Сколько раз любовался ими на стадионах! Нет, не перепрыгивают барьеристы препятствия – пробегают их, есть даже понятие такое в легкой атлетике – «пробегание барьера». Преодоление преграды зрители воспринимают как прыжок, а на самом деле это лишь беговой шаг, только более длинный, раскованный, летящий. На бреющем полете несутся барьеристы над дорожкой. Не замечают они препон! С закрытыми глазами могут на высокой скорости перешагнуть все высокие – выше метра – барьеры, В одном мимолетном шаге атлет успевает выполнить поистине акробатический трюк – отталкивается, кладет корпус на ногу, почти касаясь подбородком распрямленного колена, приземляется и, не теряя ни мгновения, не гася скорости, продолжает путь вперед. Но это вовсе не трюк – обыкновенный беговой шаг. Барьерный бег – это есть, пожалуй, воплощение какой-то высшей свободы, удачливости, легкости, умения не обращать внимания на преграды – сокрушать их, если надо, не боясь ушибов. Слава барьеристам, которые проносятся над землей, лишены сомнений, презирающие жесткие, больно бьющие заборы! Да только не всем дается такой бег – лишь избранным, неугомонным, рискованным. Оставим им эту привилегию. Мой совсем не безрадостный удел – простой, ровный бег, когда и устаешь, и находишь в нем отраду и надежду, успеваешь оглядеться, запомнить окружающие тебя подробности жизни.

Вот так любовался и всеми стилями бега людей, обгоняющих меня, наматывал кое-что на ус, иногда усмехался чьей-то неуклюжести, тут же гнал эту усмешку, Рядом со мной появился старичок, на его майке вышит маленький государственный флаг Финляндии, бегун держит в руках тоненькую тросточку, несет ее перед собой, как финишную черту. Хорошо придумал: финиш все время рядом, в полуметре от тебя, устал – можешь финишировать в любой момент.

Кстати, и многие другие бегут не с пустыми руками. В руке одной американской



участницы я заметил яркий баллончик. Кажется, в нем аэрозоль для отпугивания собак. Или еще один неожиданный вид стайерского снаряжения: портативная сирена. Высокий, седовласый бегун из ФРГ иногда поднимает ее над головой, сжимает – и раздается резкий протяжный звук. Говорят, что приспособление это имеет несколько значений. Первое: дать сигнал полиции, если на тебя напали где-нибудь в темной аллее. Второе: предупреждать в темноте, в тумане или перед перекрестком водителей автомобилей: я, мол, хоть и представляю владельцев самого изначального вида транспорта, но все равно требую к себе уважения. А сейчас эта игрушка бегуну нужна, по-моему, просто для того, чтобы подбодрить себя и других участников состязания.

К сожалению, пока я не увидел среди марафонцев Михаила Михайловича Котлярова, 76-летнего московского инженера. Он бы многих удивил здесь, поскольку во время пробежек держит в руках не легкую тросточку, невесомую влажную губку или баллончик с аэрозолем, а четырехкилограммовые гантели-эспандеры. Их надо, во-первых, удерживать, а во-вторых, сжимать – так считает Михаил Михайлович. Объясняет свою затею просто: ноги при беге и без того получают хорошую нагрузку, надо и рукам дать упражнение.

Как ни медленно бегу я эти километры, хоть и обгоняют меня, а все же некоторых тоже настигаю.

– Много там еще нашего брата? – спросил меня плотный, боксерского телосложения стайер, кивнув головой назад. – А то обгоняют и обгоняют, уже сорок четыре человека обогнали, ты сорок пятый.

– Не волнуйся, последним не будешь.

Это его не очень утешило, он побежал чуть быстрее, вровень со мной. И хоть дышал, как боксер в третьем раунде, перенесший пару нокдаунов, желал поделиться сомнениями и горестями:

– Мне главное – занять сотое место, от конца сотое место. Я такую задачу выполняю. Тяжко. Первый раз. Перед стартом полпачки выкурил...

Хотел еще что-то добавить. Но предусмотрительно замолчал, понимая, что заинтересовал меня, и ожидая, что я тоже теперь немного поговорю, тоже растрочу дыхание не только на бег, но и на беседу. Не хотел я раз очаровывать боксера, честно принял его вызов поговорить:

– Как же это – перед стартом курить? Это издевательство над собой. А ты часом не выпил перед стартом?

Он слегка обиделся:

– Ты это брось, не на того нарвался. А полпачки выкурил, потому что курить бросаю, окончательно. Три месяца собирался, уже до трех сигарет в день доходил. А потом снова. Теперь точка, сказал себе: марафон про бегаю – и точка. Специально утром накурился, чтоб противно было.

И он припустился вперед, со злостью, сделал несколько боксерских ударов по воздуху – верно я угадал его любимый вид спорта. Вел сейчас боксер бой с тенью, с ненавистным врагом, с никотином. Не хотел проигрывать.

Приметил я, что за мной уже давно держится еще один бегун. Видно, слышал он весь наш разговор с боксером, поравнялся со мной:

– Я бы таких близко к марафону не подпускал. Его снять надо с трассы за курение. Терпеть не могу таких мужиков. Тряпка. Я если приказал себе что – закон, ни шагу назад. Боксера строит из себя, видал? Знаю я таких боксеров, только хорохорятся.

Мы выбежали на аллею, идущую у подножия Ленинских гор, у самой воды. Мой новый спутник успокоился, положительные эмоции вновь пронизали его от пяток до макушки:

– Хорошо они марафон организовали. Полный порядочек. А это дело непростое: столько людей, иностранцы. Четко все, культурно, по расписанию. Я в этом деле разбираюсь, в милиции служу. Сам из Воронежа, сюда на семинар приехал, по профилактике правонарушений. Дай, думаю, пробегу марафон, погляжу, как они все организуют. Полный порядок.

И вдруг мой спутник, марафонец в динамовской майке, нахмурился, строгость в его взгляде появилась. Я проследил этот взгляд: направлен он был на реку. Какой-то участник, скинув кроссовки, майку, оставшись в одних плавках, прыгнул в воду. Фыркнул, с огромным

удовольствием нырнул несколько раз, и уже через полминуты снова был на берегу, надевал спортивную форму.

– Здесь же нельзя купаться, – возмутился динамовец. – В черте города запрещается. Двойное нарушение: по правилам марафонец не имеет права отлучаться с дистанции. Даже на ходьбу не имеет права переходить, а этот плавает!..

Ну все, достаточно бесед, что-то очень я разговорился. Так я к шапошному разбору в Лужники прибегу. Вот впереди очередной контрольный пункт.

– Шестьдесят четыре минуты ровно! – крикнул судья-хронометрист.

Ого, не так уж плохо. Даже хорошо. Темп такой, что смогу пробежать марафон за три часа. Следующие пятнадцать нужно пройти за час, не хуже.

## Тайм-аут на бегу

Есть много разновидностей туризма. Самый желанный для многих – это комбинированный тур, пересадки с лайнеров морских на воздушные, полеты и плавания, перемежающиеся автобусными экскурсиями, привалами в уютных отелях. Можно отправиться в далекое путешествие на автомобиле или верхом на лошади. Велотуризм, водный туризм и пеший ход – все хорошо для познания окрестной или дальней географии.

Мне кажется, скоро узаконен будет туризм беговой. Есть люди, которые континенты пересекают трусцой, ведут путевые записки, фотографируются в примечательных местах. Мой знакомый, майор запаса Новомир Иванович Царихин каждую пятницу собирает тощий рюкзачок, надевает шорты, штормовку – и в путь-дорогу на два выходных. За двое суток отмахает по проселкам километров двести, переночует в селе каком-нибудь, у лесника, на полевом стане, наговорится с новыми знакомыми, поведаст им о прелестях бега – и возвращается домой счастливый и умиротворенный.

Я таким туризмом увлекся случайно. Убегал за город по субботам и воскресеньям то вдоль Щелковского шоссе, то вдоль Ярославского, кружил по Подмосковию. И было у меня два постоянных маршрута, которые не соединялись в один. А потом решил замкнуть круг: выбежать из города по Ярославскому шоссе, а возвратиться по Щелковскому. Много было неудачных попыток Подолгу плутал по лесным тропам, не желая ни у кого выспрашивать дорогу. Домой иногда приходилось возвращаться все-таки на электричке или на автобусе. Наконец карту раздобыл, наметил маршрут, часа четыре бродил трусцой – и нашел нужные азимуты, пробежал – с привалами, правда, – километров шестьдесят, совершил подмосковную «кругосветку».

С той поры всякий раз намечал себе новую трассу для субботних и воскресных пробежек. Среди паутины речушек, ручьев, среди болот нашел исток Яузы. Названия подмосковных поселков стали мне хорошо знакомы. Я с удовольствием подсказывал дорогу грибникам, пешим туристам, за короткое время почувствовал себя аборигеном этих мест. И благодаря бегу открыл для себя очарование Подмосковию. В поселке Оболдино нашел старый дуб, ствол его совершенно полый, в нем вполне может разместиться газетный киоск, я однажды спрятался в этом дупле от дождя, и очень не хотелось покидать это романтическое прибежище. Думал о том, скольких путников за многие века спасал этот неожиданный кров в ненастье.

А более всего мне нравилось пробегать мимо топографических знаков – вышек, столбиков, вкопанных в землю. Сразу представлялись географические просторы, и с какой-то почти болезненной одержимостью я рвался все дальше и дальше, как будто ища что-то впереди, по-детски надеясь, что за ближайшим горизонтом откроется совсем необычное – океан, сказка, будущее или зеркальное отражение сущего.

Несметное количество чистых озер я нанес на свою карту, узнал ягодные места, впервые стал всерьез интересоваться названиями деревьев, кустарников, трав, цветов и прочих растений. Приятно было говорить себе: сегодня добегу до заброшенной деревеньки, поверну к лесному колодцу, оттуда возьму в сторону молодой березовой рощи и выйду на затравеневшую дорогу, а дотом вдоль высоковольтной линии назад к городу, Всякий раз радовался, что мои ориентиры на месте, никуда не девались. Радостно было отличать среди прочих знакомое дерево, куст, даже придорожную кочку, о которую неделей раньше споткнулся. Я свой человек на этой

земле, мне уютно здесь. Все хочу увидеть, запомнить, взять в душу. Иногда бежал вечерами по колено в тумане, не видел, куда ступают ноги. И казалось, что лечу над облаками.

Туристско-беговые навыки пригодились мне много раз. Первый раз я порадовался им в Ленинграде. Если в этот город приехал даже по срочным делам, все равно воспользуешься случаем, чтобы побыть здесь и в роли туриста. В те два июльских дня времени на досуг у меня было в обрез, с утра до вечера я мотался по командировочным заданиям, освобождался буквально к ночи. Но ведь ночи-то стояли белые. Я выходил из гостиницы в двенадцатом часу, когда солнце поблескивало на шпилях Адмиралтейства, Петропавловской крепости, на куполе Исаакия. И мягким, неслышным шагом, боясь нарушить своим присутствием эту светлую тишину, бежал по набережной Фонтанки к Марсову полю, крался с замиранием сердца вдоль решетки Летнего сада. И в том же оцепенении, в легком полусне, но ничуть не сбавляя скорости, летел, не уставая, в сторону Смольного, вилял меж прохожих, глядел на Неву, на небо, млея от восторга и пуще всего боялся, что какая-то случайность – камень под ногой, выбоина на мостовой – прервут это движение. Чистый пьянящий бег ничем нельзя было заменить – ни сидением на скамеечке, ни поездкой на катере по ночной Неве, ни созерцанием видов из окна высотной гостиницы.

Остановиться было невозможно, час, другой, третий продолжался этот бег. Сам себе я не верил, что все это наяву. Во время экскурсии я наверняка выполнил какой-нибудь высокий спортивный разряд, но об этом – о возможных спортивных достижениях – и не думалось вовсе. В гостиницу я возвращался под утро, две минуты стоял под душем, дремал уже. Высыпался за какие-то три часа, утром чувствовал себя полным сил, бросался исполнять командировочные дела. А к ночи снова надевал кроссовки, легкий спортивный костюм и бежал куда глаза глядят, вдоль мерцающих каналов, по пустынным переулкам, спешил, спешил, жадно любовался то памятником, то дворцом.

Время такое, что надо постоянно спешить: трамваю предпочитаем такси, поезду – самолет, письму – междугородный телефонный разговор. А заменить ходьбу бегом никак не отважимся. Где же логика? Эта новая скорость не чревата столкновениями, она безопасна. Она многие опасности отводит.

Это вошло в привычку: использовать бег при каждом удобном случае для лучшего познания тех мест, куда заносит жизнь на короткие дни. Неизвестно, выпадет ли еще случай, чтобы не торопясь обзреть все примечательности, степенно составить мнение о них. В Мурманск я попал декабрьской ночью, которую делала еще более беспросветной морозная метель. Не хотелось высовывать носа из теплых комнат. Но привычка была уже сильна. И темным воскресным полднем я надел поверх лыжной шапочки ушанку, все теплые вещи напялил на себя, вынырнул из гостиницы, с трудом сделал вдох. По деревянной лестнице долго взбегал на холм, к кинотеатру «Мурманск», чтобы оттуда, сверху, посмотреть на залив, на корабли, стоящие в порту. Тяжелым туманом была закрыта незамерзающая вода, и только низкие гудки кораблей, рев наутофонов внизу позволяли предполагать, что происходит там, в заливе. Я был уверен, что на сотни километров вокруг нет сейчас на улице ни единого бегуна. Но когда сбежал по какому-то извилистому переулку вниз, под свет ярких фонарей центральной улицы, увидел сразу троих. Их обычные тренировочные костюмы были похожи на альпинистские пуховки – иней прекрасно дополнял экипировку. И я уже не чувствовал себя воплощением преданности бегу. Познакомился с ними, они представились: «Белые медведи». Я думал, что они окрестили себя так только сейчас, в угоду своему внешнему виду. Но оказалось, что «Белые медведи» – это название одного из самых северных наших клубов любителей бега, насчитывающего несколько сот членов. А позже я узнал, что некоторые ученые занимаются пробежками даже на полярных станциях, в каких-то леденящих душу широтах – и хоть бы что.

... Красноярск, середина марта. Дни неуютные, весна то и дело чередуется с зимой. Незамерзающий в городской черте Енисей виден из окна гостиницы. В половине восьмого утра, пользуясь отличными условиями для наблюдения, изучаю обстановку: за пять минут по набережной пробежали четыре человека. Неплохая плотность. Надо пополнить их компанию. Но, выйдя на улицу, я сразу убедился, что на сибирском мартовском солнышке хорошо греться только на подоконнике за двойной рамой. Сквозняк гулял вдоль Енисея, его долина создавала эффект аэродинамической трубы. Я озяб сразу и приуныл. Однако выбрал дистанцию – между

двумя мостами, автомобильным и железнодорожным. Прикинул уже хорошо наметанным глазом: километра три с половиной будет, туда и обратно – как раз норма для командировочного, который не прихватил с собой теплый спортивный костюм, переоценив грядущее мартовское тепло.

Так, без особого удовольствия, преодолевая себя, бегал я раз в два дня, не очень рьяно приплюсовывая новые километры к своей долгой дистанции. Но скоро познакомился здесь с человеком, который заметно поднял мой тонус. В первое утро бега я просто бросил на него быстрый взгляд. На следующий день мы кивнули друг другу, обменявшись ничего не значащими фразами: «Холодноовато!», «Пробирает сквознячок». А потом вели неторопливые, под стать темпу, беседы.

Александр Николаевич Кузнецов – личность весьма известная в Красноярске. Он директор металлургического завода, депутат Верховного Совета РСФСР. И активист местного общества любителей оздоровительного бега.

Как должностное лицо, руководителя крупного коллектива Кузнецова часто приглашали выступать на всякого рода физкультурных форумах. И он привычно ораторствовал с трибуны, ратовал за массовый спорт, приводил цифры, которыми вооружали его сведущие люди: регулярные занятия физической культурой на столько-то процентов поднимают производительность труда, а на столько-то снижают процент простудных заболеваний. Цифры эти не выдуманные: на Красноярском металлургическом отличные физкультурные базы. Прекрасный пятидесятиметровый бассейн, игровой манеж, крытый каток, Дворец теннисного спорта, плескательные бассейны в детских садах и в жилом доме завода. Коллектив физкультуры отмечен наградами Спорткомитета РСФСР, ДСО. Но самому директору – казалось так ему – недосуг заниматься спортом, да и не очень солидное это времяпрепровождение.

Однако цифры, общая статистика, свидетельствующая о благотворности движения, закаливания, заставили Кузнецова, человека основательного, старающегося все проверить самолично, попробовать себя в физкультурном деле. В детстве, в юности Кузнецов спортом не занимался. Сначала учился и работал одновременно, потом воевал четыре года, после войны сказывались раны, да и дел невпроворот. В 57 лет он начал с нуля, не обладал ни навыками физкультурными, ни теоретическими познаниями.

Несколько раз проезжал Александр Николаевич вдоль набережной на служебном автомобиле. Для того чтобы по спидометру измерить длину трассы. Приметил ориентиры: тут три километра заканчиваются, дальше, возле парка, – финиш пятикилометровой дистанции. И постепенно все более ощутимые расстояния покорялись директору.

Труднее всего было преодолеть ему стеснение: поскользнулся однажды на тротуаре, чуть не упал на виду у редких прохожих. Однако окончательно решил преодолеть глупую застенчивость, даже вечерами стал бегать, когда довольнолюдно на берегу Енисея.

Чтобы досконально, как и полагается государственному человеку, изучить вопрос, стал читать журнал «Физкультура и спорт», популярные книжки об оздоровительной физкультуре. И пожалел, что раньше не удосужился это сделать. Решил предостеречь от этих ошибок своих более молодых товарищей по работе.

Не то чтобы приказал двоим своим заместителям и главному инженеру обязательно заняться бегом, но предлагал некоторые насущные проблемы обсудить утречком на берегу могучей сибирской реки. Форма одежды – спортивная.

Так товарищ Кузнецов неожиданно для себя стал общественным инструктором физкультуры. Руководитель всегда у всех на виду, даже предрассветным утром на пустынной набережной. Каждый день пробегает Кузнецов десять километров, по воскресеньям – двадцать или побольше. Два раза в год проводит завод соревнования по оздоровительному бегу, участвует в них две-три тысячи человек.

Физкультурные работники Красноярска сказали мне, что таких людей, как Кузнецов, следовало бы представлять к званию заслуженного тренера или к какому другому спортивному отличию. Потому что директор КраМЗа принес огромную пользу физкультурному движению в городе. Последователей среди ответственных работников у него все больше. А значит, за авторитет оздоровительного бега, прочих физкультурных дел можно не беспокоиться.

А через месяц после красноярской командировки я подобным же образом познакомился в Архангельске с первым помощником капитана теплохода «Капитан Мочалов» Николаем Майгой. И тоже на берегу красивой реки – Северной Двины. В этот город я приехал на три дня и бегать вообще-то не собирался. Не оттого, что мал срок командировки, а дел, как всегда, предостаточно. Незадолго до этого я упал во время пробежки – на ровном месте, в Измайловском парке, засмотревшись на уток, которые плескались в пруду. Сильно разбил колено, но намеченные километры все же пробежал, чем и усугубил травму. Едва командировку не отложил. Но все же прибыл в Архангельск. И вдруг ранним утром когда ехал из аэропорта в гостиницу, увидел сотни бегунов на городском пляже, на улицах, в парке. Узнал, что город готовится к весеннему кроссу, что на старт собираются выйти десять тысяч человек. И хоть изрядно хромал я, все же на следующий день тоже вышел на пробежку. Особенно хотелось пробежать по деревянным тротуарам – где еще представится такая возможность когда каждый шаг рождает легкий, нежный, прямо-таки музыкальный звук. Ноги барабанили по деревянному настилу, как по клавишам ксилофона, – и бежишь под музыку собственных шагов.

На третье утро моей командировки мы бегали дуэтом с Николаем Майгой. Назавтра его лесовоз отправлялся в далекое плавание. И первый помощник капитана спешил набегаться, радовался погожим весенним денькам, хотя через неделю-другую его судно будет идти уже южными широтами, где жаркого солнца вдоволь. Немного грустил моряк. К расставаниям с близкими никогда не привыкнуть. Но говорил Николай, что хоть немного, но помогает бег разогнать тоску по родным северным берегам. «В портах будешь бегать?» – спросил я.

– Не только. Если погода хорошая, если волна не выше трех баллов, можно и на палубе бегать. По технике безопасности это, правда, не полагается. Но в морской жизни иной раз приходится идти на маленькие нарушения в интересах дела. Потихоньку, взад-вперед по корме – какое-то расстояние и наберется. У меня свой отсчет времени и расстояний. Километров триста набегал – значит, скоро дом родной, все ближе к нему подбегаю.

Первый помощник капитана сказал, что не он первый среди моряков придумал заниматься бегом в далеких плаваниях. Оказывается, в Ленинграде существует в пароходстве КЛБ под романтическим названием «Бегущие по волнам».

Я провожал теплоход «Капитан Мочалов» в рейс. Николай Майга показал мне судно. На верхней палубе под навесом есть маленькая площадка. На ней турник, гири, штанга. А вот и узкая беговая дорожка. Здесь в хорошую погоду тесновато. Свободные от вахты моряки, не все, правда, бегают в открытом море. И пробежки эти действительно сокращают расстояние, отделяющее их от дома.

Бег с каждым месяцем дарил мне все больше друзей, открывал красоту и давно знакомых, и ранее неведомых мест. Он стал поводом для душевных общений и средством этого общения. Я замечал, что всякий любитель неторопливого бега жаждет поделиться с другим своими радостями. А это уже немало. Радость для души – это как витамины для организма.

А самый удивительный бег открылся мне на заповедном черноморском острове Тендра. К тем воспоминаниям я возвращаюсь особенно часто, мечтаю снова пережить ощущения, лежащие совсем близко к счастью. И человек, который был рядом в те часы, тоже дорог мне в воспоминаниях.

Александр Шалаев работает спортиструктором в ДСО «Авангард», снимает любительские фильмы, делает фоторепортажи для телевидения, занимается подводным спортом, поднимает со дна моря реликвии с погибших кораблей, делает маски и фигурки из дерева, мастерит дельтапланы и летает на них, собирает старые самовары и пишущие машинки, интересуется телекинезом, лечебными травами, стихами вообще и в особенности русской поэзией XIX века, имеет звания кандидата в мастера по современному пятиборью и плаванию... Что еще? Могли уже и сами догадаться. Разве человек, который не обошел ни одно модное, нужное или ненужное увлечение, мог разминуться с бегом? Нет.

Шалаеву тридцать пять лет, он живет в Одессе. Рассказать о всех достоинствах этого города невозможно, любой перечень будет неполным, и всегда найдется одессит, который имеет что объективно добавить от себя. Но никто не станет отрицать, что в этом миллионном городе все жители знают друг друга. Можете спросить любого прохожего, знаком ли он с Сашей Шалаевым. Этот прохожий просто обидится на вас: что за наивный вопрос, Саша

сегодня утром звонил ему, рассказывал о своих планах. А планов у Саши много. Бег помогает ему осуществлять практически все из запланированного, темп Саша никогда не теряет. И с ним всегда кто-нибудь рядом бежит, плышет, ныряет на дно морское, взмывает в небо.

Я бы сравнил Сашу с легендарным его земляком Сергеем Уточкинским, которого знала и любила вся Одесса. Когда я в минуту воодушевления польстил Шалаеву таким образом, он как истинный патриот своего города сказал мне: «А кстати, ты знаешь, что в Одессе зарождался закаляющий бег?» И чтобы не быть голословным, Саша Шалаев прочитал мне цитату из дореволюционного издания «Синий журнал» о том, что Сергей Уточкин в юности всякой ходьбе предпочитал бег рысью и даже в морозные дни совершал пробежки без верхней одежды, без перчаток и головного убора.

Шалаев избрал себе нелегкое общественное поприще – быть для всех нужным, давать совет, помогать делом. Вечером вы сидите в его комнате, расположенной в полуподвале старого дома на улице Островидова, гоняете чай у самовара, разглядываете старинные карты и лоции Черного моря, драите рынду – медный корабельный колокол, который еще вчера валялся в куче хлама на задворках Молдаванки, спорите с кем-то о том, почему пропала в Черном море кефаль. А поздно вечером Шалаев предлагает вам завтра утром отправиться на остров Тендру. Поскольку субботнее утро уже вот-вот начнется – для Шалаева оно обычно начинается в пять часов, а поспеть в яхтклуб надо к шести, всем желающим отправиться на остров придется сделать пробежку. От дома Шалаева до яхтклуба семь километров четыреста метров. Это сорок минут неторопливого бега – как раз утренняя норма. Если вам по силам такая скорость, у вас есть все шансы побывать в одном из самых экзотических мест нашего необъятного Отечества.

Далеко не на всех картах обозначен этот остров – узкая песчаная коса в 35 милях от Одессы. Остров вообще кажется случайной сушей в этих местах, его трудно заметить даже с близкого расстояния, потому бесчисленное количество судов за многие века садились здесь на мель, оставались навсегда у коварной косы. Остров и впрямь появился здесь случайно, ибо он намывного происхождения. Но довольно давно намыли его морские волны. Одно из многочисленных названий Тендровской косы – Ахиллесов Бег или Ахиллесово Ристалище. Почему именно «Бег»? Может, потому, что на карте остров напоминает беговую дорожку – вытянут на десятки километров, а ширину имеет от двух километров до двух метров? Может быть и так. Согласно мифам быстроногий Ахилл устраивал здесь воинские состязания, и одной из главных дисциплин атлетических турниров был бег.

На Ахиллесов Бег мы попали с Шалаевым июльским утром. Саша намеревался понырять с аквалангом, давно уже искал какое-то затонувшее турецкое суденышко времен Кинбурнского сражения. И еще есть у Шалаева мечта найти в песках хоть какой-то знак, какое-то подтверждение того, что здесь и впрямь был Ахилл. С этой целью Шалаев периодически прочесывает остров вдоль и поперек – преимущественно вдоль. Лучше всего поиск осуществлять бегом, это самый совершенный способ передвижения по песчаной косе. Конечно, еще лучше путешествовать по этой зыбкой суше на коне. Но где взять коня на необитаемом острове? Есть кони. Целые табуны. Тендра – единственное место в Европе, где эти домашние животные водятся в диком состоянии. Как они попали сюда, сказать трудно. Вполне возможно, что в какие-то времена поблизости потерпело крушение судно, на палубе которого перевозились кони. Вот они и выплыли, нашли спасение на острове, выжили, привыкли к здешним условиям, постоянно дают потомство.

Если у кого-то хватит отчаяния и умения укротить «мустанга» – пожалуйста, можете путешествовать по острову не бегом, а верхом. Александр Шалаев, обладающий отличной физической подготовкой, решительностью, на такой риск не идет.

Мы выходим на морской берег. Тихие волны идеально разравнили и утрамбовали песчаную дорожку, она упруга, она велит быстрее перейти с шага на бег. Воздух требует того же. Шалаев где-то вычитал, что воздух над Тендрой – самый чистый в Европе, не долетают сюда дымы цивилизации.

– Смотри внимательно по сторонам. Увидишь что-нибудь интересное – сразу говори. Начали! – Шалаев дает команду, и мы стартуем.

Бежим полчаса. Я то и дело указываю рукой на какие-то предметы. Вот бутылка зеленого стекла, стенки ее уже порядком источены песком и волнами. Может, в ней записка, послание

древних мореплавателей своим близким или потомкам. «Мусор. Из-под „Камю“ посуда», – окорачивает Шалаев мой изыскательский порыв. Подобного добра здесь хватает: флакончики из-под дезодоранта, пластмассовые фляжки, разномастные бутылки, куски пенопласта прибиваются к берегу волнами. Возможно, когда-нибудь это будет кому-то интересно. Лишь однажды мы остановились. Путь перегораживало длинное гладкое бревно, обломок мачты. Мой спутник исследовал его со всех сторон, задумался, бросил взгляд море. Слишком мало было информации, чтобы как-то оценить тот дар моря, отнести его к какой-то исторической эпохе. И мы бежим дальше. Скоро в поле зрения попадает камень-ракушечник. Он гладко отшлифован, похож на диск для метания. Может, этот снаряд бросали в незапамятные времена участники Ахиллесова Ристалища? Я высказываю предположение. Шалаев опять угрюмо капают головой: вон еще подобный спортивный снаряд лежит, это все поделки моря. Однако на некоторое время мы делаем перерыв в беге, чтобы пометать на дальность этот славный диск.

Сколько времени мы уже бежим, и сколько километров осталось позади? Неизвестно. Подобно легендарному олимпионнику, мы даже не оставляем следов на песке. Их быстро слизывают волны. Иногда, когда усталость и жара чуть-чуть напоминают о себе, мы забегаем по колено в воду, через какие-то никем и ничем не измеряемые промежутки времени забегаем на глубину, окунаемся с головой – и снова бег. Во время одного купания обнаружили узенькую отмель, которая тянется параллельно острову, в десятке метров от него. И бежим по ней. Если кто-то смотрел бы на нас со стороны в этот момент, подумал бы, что чудо: два атлета бегут по пленке воды. Мы не разговариваем, слова просто не нужны. Мы соревнуемся с воинами Ахилла, ступаем в их невидимые следы. Потом враз, не сговариваясь, бросаемся на горячий песок, лежим так какое-то время, только стук сердца слышен и слабый плеск волны. И радуемся – нам предстоит точно так же бежать обратно, такое же расстояние. Мы повторяем этот сладостный бег. Чистый бег на чистом просторе.

### **Забегаю вперед**

С Тамарой Поляевой, которая выиграла Московский марафон среди женщин, мне поговорить так и не удалось. Чемпионка опередила меня и сотни других участников-мужчин, пробежала дистанцию за 2 часа 43 минуты 18 секунд. Чуть больше четырех минут проиграли ей две спортсменки из Перми, Татьяна Лунегова и Александра Тарасова.

С Татьяной Лунеговой я все же повстречался после финиша. Узнал, что не так еще давно, лет пять назад, она не помышляла не только о марафоне, но и о спорте вообще. Татьяна даже не посещала занятия по физкультуре в техникуме – была освобождена врачом. Страдала гипотонией, часто болела. Потом прочитала в журнале статью о лечении бегом. Решила попробовать. Начала с пятисот метров, а за несколько лет удлинителем трассу до марафона. И в Москве показала отличный результат – 2 часа 47 минут 51 секунда.

Может быть, самолюбие некоторых представителей сильного пола было задето. А напрасно. Вот вам авторитетнейшее заключение, мнение одного из самых искушенных знатоков оздоровительного бега, Эрнста ван Аакена: «Резервы женского организма изучены еще недостаточно. Женщина держит рекорд проплыва через Ла-Манш. Татьяна Казанкина в беге на 1500 метров вплотную приблизилась к мировому рекорду, установленному в свое время великим Пааво Нурми. Чем длиннее дистанция, тем больше у женщин шансов опередить мужчину. Я уверен, что скоро наши подруги выйдут вперед в видах спорта, требующих преимущественно развития выносливости».

Так что не нужно особенно сокрушаться тем, кого на дистанциях оздоровительного бега опережают женщины. Можно, не стесняясь, с ними соревноваться. Даже древние не отрицали возможности приоритета дам в этом упражнении. Есть легенда об удивительной девушке Аталанте. Ее отец мечтал о сыне, а когда родилась дочь, отнес малыша в горы. Аталанту воспитали дикие животные, она отличалась поразительной выносливостью. И когда отец частично раскаялся, признал все-таки свою дочь, то придумал для нее очередное суровое испытание, поставил условие: Аталанта выйдет замуж только за того, кто обгонит ее в состязаниях по бегу. Все соискатели руки Аталанты терпели неудачу. Одного из них выручила богиня Венера. Она дала юноше три яблока и велела бросать их во время бега. Останавливаясь

на дистанции, подбирая яблоки, Аталанта «выбилась из графика». И, проиграв, выиграла себе мужа. У этой пары родился сын, который унаследовал все качества родителей, стал красавцем и победителем соревнований в беге. А вот и современные истории, несколько напоминающие легенду об Аталанте. Американец Крис Дэвин перед свадьбой устроил состязание со своей невестой Пэтти. Правда, будущий супруг решил бегом пересечь всю страну, а невесте предоставил право ехать на велосипеде. 75 дней длилось это предсвадебное путешествие. На финиш соперники пришли одновременно, победила любовь. Председатель саратовского Клуба любителей бега Юрий Яковлев и его молодая жена Ольга первые часы совместной жизни провели на бегу, и шаферы их, и все гости свадьбы тоже участвовали в пробеге, а фотографию этого необычного свадебного шествия даже поместила газета «Комсомольская правда». Берите пример, молодожены!

Участники Московского марафона Лаурела Стренд и Карл Стренд женаты уже давно. Можно сказать, что Карлу повезло. Если бы отцу Лаурелы взбрело в голову определять спутника дочери путем выявления первенства в беге – не видать бы Карлу Аталанту, то есть Лаурелу. Карл безнадежно отстал от своей жены, проиграл ей на дистанции Московского марафона почти полтора часа.

– Вам не обидно, что вы заметно уступили советским девушкам на дистанции? – спросил я Лаурелу после финиша.

– Но они же моложе меня. Тамаре Поляевой всего 23 года. А мне...

Естественно, Лаурела сделала паузу, поняв, что чуть не проговорила, чуть не выдала одну из вечных женских тайн. Но в данном случае ее спортивный азарт взял верх над всякими условностями. К тому же она все-таки явно рассчитывала на комплимент:

– ... а я соревнуюсь с участницами, которым от 45 до 50 лет. Комплимент Лаурела явно заслужила. Выглядела она через час после финиша прекрасно, ни в чем, думаю, не уступала юной Аталанте. И никакая косметика ей в эти минуты не требовалась, бегунья против придания бутафорской свежести своему лицу. Кстати, английская парфюмерная фирма «Айвон» специально устраивает марафонские забеги для женщин, на финише участниц встречает плакат: «Никогда еще вы не были столь прекрасны!»

Я напомнил Лауреле одну прописную истину: «Красота женщины – это долгий сон». Моя привлекательная собеседница тотчас же отпарировала:

– Предпочитаю встать на час раньше обычного, чтобы пробежать шесть миль. И считаю, что не проигрываю от этого.

До недавнего времени считалось, что женщины нуждаются в физкультурных занятиях меньше, чем мужчины. Супруга знаменитого теоретика бега Кеннета Купера Милред Купер объясняет это тем, что женский организм в отличие от мужского вырабатывает особый гормон, который называется эстроген. Он-то и является очень эффективным средством предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний. Другой, не менее известный специалист, Гарт Гилмор, в своей книге «Бег ради жизни» высказывает такое мнение: «Почему мужчины страдают от коронарной болезни гораздо чаще, чем женщины? Я думаю, дело здесь в том, что мужчины не нагружают себя физической работой в той же степени, что и женщины. В среднем женщина ежедневно затрачивает куда больше энергии, чем мужчина». А далее, через несколько абзацев, Гилмор делает уже иное замечание: «Но процент сердечных заболеваний растет и среди женщин... Возрастающая механизация берет на себя часть женских забот по домашнему хозяйству. Однако эта же механизация забирает у Женщины часть ее физической нагрузки. Новые плиты, полностью автоматизированные пылесосы, которые практически не требуют никаких усилий в управлении – все это чудесные примеры современной изобретательности человеческого разума. Беда только, что эти дивные вещи делают женщин ленивыми...»

А вот уже данные строго научные. Выступавший на Всемирном конгрессе в Тбилиси Э. Симаи (ФРГ) привел результаты исследований: «В возрастной группе старше 40 лет 71 процент женщин, которых проверили медики, подходили под категорию „Есть угроза для здоровья“. С возрастом женщины воздерживаются от занятий спортом в большей степени, нежели мужчины. Недостаток физических упражнений оказывает вредное влияние на физические способности, что в дальнейшем может привести к развитию различных заболеваний. С этим связывается нарушение физического баланса. Таким образом, нужно убеждать женщин в пользе спортивных



занятий. В результате определенной двигательной программы за шесть месяцев биологические качества женщин всех возрастных групп возросли на 37 процентов».

Можно цитировать и цитировать подобные мнения. Этот марафон цитат грозит продлиться бесконечно. Но у женщин своя логика. Однажды в компании знакомых я решил завладеть вниманием женской половины. Обещая красоту в награду за бег, говорил убедительно, стараясь чуть-чуть уязвить самолюбие дам, перемежая свои строгие оценки отдельными комплиментами. Меня слушали довольно внимательно. Одна из присутствующих, жена моего близкого приятеля, даже сказала: «Ну все, завтра встаю на пятнадцать минут раньше, надеваю тапочки и...» Но тут ее перебила подруга: «Говорят, что бег старит женщину. Это же мучение – бежать, бежать... Женщина не должна напрягаться, иначе у нее появятся на лице новые морщины». Все мои старания пошли насмарку. Я стал горячиться, рисковал, что мое просветительство обернется ссорами, скандалом. Кричал: «Времени у вас не хватает на физкультуру? Болтать надо меньше! Согласно статистике человек каждый день тратит 33 минуты на пустые разговоры. Лучше бы вы эти 33 минуты использовали на бег». И что же я услышал в ответ? «Можно подумать, что мужчины меньше сплетничают».

Ну как мне было их убедить?

Не секрет, что женщины более страдают от отдельных несовершенств своей внешности, нежели мужчины. Например, от излишней полноты, от избыточного веса, от блеклого цвета кожи. -И многие находят способ похудеть – начинают курить. В этом они давно уже добились равноправия. Я иногда подсчитываю в компаниях: курящих женщин бывает больше, чем курящих мужчин. Стройность, которая достигается такой ценой, не сделает женщину здоровой и жизнерадостной.

Диеты? Но следование им иной раз требует слишком много времени и выдержки.

Один есть верный способ сохранить фигуру, обрести современную статью. Это пробежки. Если вы читаете газету «Советский спорт» и журнал «Физкультура и спорт», то найдете там немало исповедей, женских откровений о том, что дали им занятия бегом. Говорят, что женщине столько лет, на сколько она выглядит. Эту мысль можно продолжить: «А выглядит женщина на столько хорошо, на сколько она любит бег».

И все же, делая эти назидания, негодуя на женщин за их прохладное отношение к бегу, я должен отчасти оправдать их пассивность.

Наши матери, сестры и жены станут больше уделять внимания физической культуре, если мы, мужчины, постараемся взять на себя часть их домашних забот. А для этого представители сильного пола должны по утрам просыпаться первыми и приготовить завтрак. А потом уже приглашать прекрасных дам на утреннюю прогулку. По вечерам после работы нам, мужчинам, не грех заскочить в магазин, запастись продуктами. В выходной день помыть полы... Что там еще? Женщины продолжают перечень бесконечных своих домашних работ. Давайте послушаем их, пойдем им навстречу к вместе побежим.

Нет, до старта еще далековато. Прежде нужно обзавестись женщине подобающей спортивной формой. Мужчина-то может и в старых шароварах, в выцветшей футболке, в растоптанных кедах выйти на улицу. А женщине такая форма настолько испортит настроение, что никакой бег не будет в радость. Женщина должна быть элегантной уже до того, как регулярные пробежки дадут ей право считать себя элегантной на самом деле. Красивых же спортивных костюмов у нас в продаже явно не хватает. И пока этот дефицит остается острым, никакими увещаниями мы не вытянем женщин на беговую дорожку. Модное платье в конце концов можно сшить. Тренировочный костюм даже отменная рукодельница не возьмется связать.

А пока, разыскивая в магазинах подходящий по размеру и по фасону спортивный костюм, женщины могут заняться пробежками дома, в квартире. Есть такое упражнение – бег на месте. Есть сотни упражнений, которые можно делать в комнатных тапочках и в халате. А потом, со временем, непременно настанет и черед пробежек на улице.

Постараюсь убедить женщин в необходимости и возможности занятий бегом устами одной из них. С Алевтиной Михайловной Азановой, техником-смотрителем по профессии, я познакомился в клубе любителей бега «Оптимист» подмосковного города Химки. Алевтине Михайловне 44 года, у нее двое детей, муж. Вот что рассказывает Азанова:

– Встаю в пять часов утра. Не мешкая, не теряя ни минуты, надеваю спортивную форму и выхожу на улицу. Тридцатиминутная пробежка, потом столько же времени – гимнастические упражнения на школьной спортплощадке. Теплый душ, завтрак, который готовлю для всей семьи, – может, мои взгляды и не очень современны, но считаю, что на кухне должна хозяйничать только женщина. В восемь часов я уже на работе. Причем никогда не пользуюсь общественным транспортом: полчаса ходьбы до места работы – это тоже считаю удовольствием, спокойно обдумываю, как лучше организовать день, чтобы не терять лишних минут. Домой возвращаюсь быстрым шагом, не минуя при этом магазин. Если особенно устала, нанервничалась, то и вечером обязательно сделаю еще двадцатиминутную пробежку. Много раз замечала, стоит только ограничиться работой и домашними делами, забыть на день-два о беге – настроение, состояние резко ухудшаются. Бег всегда освежает, бодрит, как купание в море. Спать ложусь обычно в одиннадцать часов. Как видите, сплю всего шесть часов в сутки. И чувствую себя прекрасно. А раньше мне не хватало и восьми часов, чтобы хорошенько выспаться. Наверное, такой режим жизни для меня оптимален, когда бег и утомляет немного, и в то же время дает отдых, успокаивает. Правда, ни минуты стараюсь не тратить на пустяки, на праздные разговоры. И в театр ходим с мужем, и в гости. Главное, что я приобрела благодаря бегу, – это хорошее настроение, уверенность, правильный ритм всей жизни.

Многие участники физкультурно-оздоровительных пробежек хорошо знают Евгению Антоновну Астафьеву. Кому-то она помогла как инструктор лечебной физкультуры, но еще больше людей благодарны ей за тот личный пример преданности физическим упражнениям, который Евгения Антоновна являет. Ей 79 лет, у нее два сына, две дочери, два зятя, две невестки, шесть внуков и внучек, три правнука. Все они часто приходят поболеть за маму, бабушку, прабабушку, за Евгению Антоновну. Легко пробегает она в состязаниях трех-пятикилометровую дистанцию, а иногда и «десятку» одолеет. Даже юношеский разряд выполняет – не символично ли? Последователи Евгении Антоновны, которые часто собираются у нее дома, общаются с ней как со своей сверстницей, хотя некоторые на полвека младше ее. И редко кто называет ее полным именем-отчеством, обычно – просто Женя. В веселой компании всегда споры, обсуждение последних состязаний, всех новостей оздоровительного бега. Астафьева чувствует себя молодой. Иначе разве бы хватило у нее отваги в возрасте 68 лет поступить на вечернее отделение института физической культуры? Успешно ведет занятия в группе «Здоровье», которую она организовала для пенсионеров.

Невысокая, щупленькая, она всегда в движении, всегда живо спорит о чем-то, улыбается каждую минуту, шутит. Память у нее ясная. Спросишь, какое время показал победитель пробега, кто занял призовые места, – ответит без запинки, всех она знает, каждого может охарактеризовать. Многие ее знакомые говорят, что обязательно примут участие в пробеге, который будет организован в честь 100-летия Евгении Антоновны. И поэтому оставшиеся 20 лет до этого старта последователи и последовательницы Астафьевой решили тренироваться регулярно, практически ежедневно. Как Евгения Антоновна, как Женя.

## ОТМЕТКА 21.097,5

Дистанцию марафона можно представить, как дорогу в гору. А чтобы облегчить страдания, заставляешь себя думать так: главное – добраться до середины, а там уж будет легче, возвращение домой всегда веселее, чем удаление от порога. И сейчас я стараюсь бежать побыстрее, чтоб сказать себе наконец-то: полдела сделано. Наклонил голову вперед, смотрю под ноги, на желтую путеводную черту, все разматываю и разматываю бесконечный клубок. Не думать об усталости. Вообще не думать о себе, о том, тяжело мне сейчас или легко. Всякий самоанализ в такие минуты противопоказан и только навредит. Есть дело, задание, обязанность – бежать и бежать. Это вне обсуждений, ничто не может избавить от движения, на которое себя обрек. Пусть даже сейчас скажут: марафон отменяется, переносится, дистанция сокращается вдвое – все равно ты обязан пробежать 42. 195. И ни одним делением меньше. Нет человека, который бы заменил тебя на этом посту. Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь – шаг за шагом отвоевываешь расстояние, еще десять метров позади. Ветерок скатился с Ленинских гор,

ударил в грудь. Даже это мимолетное дуновение кажется преградой. Но в нем, во встречном ветре, есть и благо – воздух сам врывается в легкие, меньше уходит сил на дыхание. Бугорок? Но после него сразу же и небольшой спуск – значит, снова подмога. Все, все помогает, в любой трудности есть облегчающие обстоятельства.

По Москве-реке неторопливо идет прогулочный катер. Экскурсовод – человек всесторонне эрудированный, в курсе физкультурного события. Я слышу обрывки его фраз, его голос, усиленный радиоустановкой: «Слева вы видите участников... Это соревнование мужественных людей. Не каждому под силу...» Зря он говорит так, вводит людей в заблуждение. Посмотрите на мужчину, бегущего по набережной у самого парапета. Он специально взял чуть в сторонку, чтобы не смущать других участников. Он припадает на одну ногу, его шаги – разные по длине, то метр, то полметра. Может быть, этот человек был ранен на войне, может, когда-то уже и не мыслил себе прогулки иначе как на инвалидной коляске. Я вижу глубокие шрамы на его левой голени, где почти не осталось мышц. Сегодня этот пожилой человек бежит марафон. Я бы обогнал его, но что-то мешает мне сделать это. А впрочем, он и не нуждается в снисхождении соперников – держит темп, справляется с этим вынужденным ритмом, когда каждый четный шаг вдвое короче нечетного. И разве имеет право кто-нибудь отступить, сойти с дистанции, когда рядом смиренно, но неукротимо идет к далекой цели человек, которому, возможно, сейчас всех труднее. Вдруг вижу, навстречу мне бегут двое стайеров. Поспешно делаю шаг в сторону, чтобы не столкнуться с ними. Это лидеры марафона, они уже миновали экватор дистанции, повернули к финишу. Мне до поворотного знака еще километра три. Значит, фавориты обгоняют меня уже на шесть километров. Еще группа бегунов движется навстречу. Развлечения ради начинаю считать, сколько же участников бегут быстрее, чем я. Много их, очень много, сбиваюсь со счета. Сначала они вызывают во мне легкую неприязнь, чисто детскую обиду: вот, вырвались вперед и радуются, встречных не замечают, рассекают нестройные порядки аутсайдеров. Так положено в жизни: дорогу сильным, расступись, неудачники? Нет, не надо быть слишком придирчивым к ним – они думают о победе, о высоком результате, они неосознанно пекутся об авторитете всего состязания.

Лица их сосредоточенны, отрешенно смотрят они куда-то вдаль, сквозь преграды, как будто уже видят невооруженным глазом далекий финиш. Мы, отставшие, для лидеров не соперники, а просто зрители. Но когда промчались мимо самые первые, самые лихие претенденты на славу, между встречными потоками стал устанавливаться какой-то контакт. То и дело слышны взаимные подбадривания, приветствия, шуточные предостережения:

– Хорошо идешь!

– Лешка, получишь приз – дашь сфотографироваться!

– Толя, Толя, не спеши, после поворота самое трудное начнется, – это моложавый мужчина с рыжей шевелюрой наставляет такого же рыжеволосого паренька, наверное, сына.

Вот и мне кто-то улыбается, издали, метров за двадцать вижу эту улыбку. Ролландес Няманис – я познакомился с ним незадолго до старта, а теперь мы смотрим друг на друга, как старые друзья, не видевшиеся очень долго. Ролландес все ближе, выкидывает чуть в сторону руку, держит ее так, и мы обмениваемся мимолетным рукопожатием, хлопком ладонью в ладонь, как это обычно делают футболисты на кромке поля, заменяя друг друга в игре. Доли секунды длится наша встреча с Ролландесом, мы ничего не успели сказать друг другу, а я все же побежал чуть бодрее, улыбаюсь еще метров сто по инерции. Ролландесу Няманису 21 год, он бежит марафон по первому разряду, а здесь, в Москве, поставил цель стать кандидатом в мастера. Он работает наборщиком в городской типографии Вильнюса, тренируется по утрам в парке возле башни Гедеминас, недавно составил небольшую команду будущих марафонцев, взяв в нее своих младших товарищей по двору Сигитаса и Арвидаса. Двое его друзей тоже приехали в Москву, стоят сейчас на разных точках дистанции, подбадривают Ролландеса. Он признался мне еще в том, что очень хочет заставить заниматься трусцой свою маму. У нее неважное здоровье, и бег бы ей совсем не повредил. Но пока мама и слушать не хочет о каких-либо пробежках.

Легкий подъем, поворот направо, и трасса выходит на Бережковскую набережную. Впереди, уже совсем близко, поворот. Там ждет меня первая награда за весь путь: на 22-м километре я выпью немного чаю. Пункты питания попадались уже несколько раз, но я не делал

себе никаких поблажек, не позволял даже пополоскать рот водой. Надо как можно дольше держаться на собственных запасах и не терять времени на прозаические занятия. Глоток освежающей влаги – это приз, его надо заслужить. А вот некоторые чревоугодники устраивают настоящие пикники на дистанции. Я уже давненько стараюсь выработать в себе пренебрежительное отношение к пище. Часто замечал, что вкусно поесть любят люди, которые не могут придумать для себя иных радостей в жизни. Во время пробежек по лесам мне попадаются на уютных полянках компании, вольно расположившиеся на травке вокруг скатерти из газет, из полиэтиленовой пленки. Недалеко отошли эти люди от дома, нагуляли аппетит, и с удовольствием принимаются за трапезу. Им кажется, что получили они хорошую физическую нагрузку, потратили на ходьбу бесчисленное количество калорий и теперь вправе восполнить энергетические потери, аппетитно поесть. Громко переговариваются, набив полные рты, хорошо им жутся на природе. Возвращаясь после пробежки, часа через два снова минуешь это место – застолье продолжается, с той лишь разницей, что некоторые теперь пищу принимают лежа, как в больнице.

С моим сподвижником по бегу однажды провели эксперимент: совершили двенадцатичасовую прогулку по лесу – пешком, со скоростью примерно пять километров в час, ничего за это время не ели. И оказалось, что потеряли в весе всего по килограмму. Многие люди обманывают себя, считая, что неторопливая вечерняя прогулка, легкий моцион помогают «сжечь» лишние килограммы, а значит, после можно, даже нужно, плотно покушать. Наблюдаю, как в столовых, в кафе люди вовсе не спортивного телосложения ставят на поднос блюда четырех-пяти наименований. У меня создается впечатление, что им предстоит долгий путь по голодной пустыне и вот сейчас надо основательно запастись белками, углеводами, жирами, витаминами. Но нет, никакой путь не ждет их, до вечера они пройдут максимум по два-три километра, и то без особого удовольствия. Одним не хватает культуры, другим – воли, третьим – элементарных знаний, чтобы хоть немного ограничить свое меню. У себя на работе я всякий раз обращаю внимание на одну молодую даму, которая в кафе решительно, громко восклицает, предупреждает во всеуслышанье раздатчицу:

– Пожалуйста, без гарнира! Хлеба тоже не надо.

И загружает поднос салатами, сметаной, творогом, кефиром. Якобы соблюдает диету, печется о фигуре и здоровье.

Непритязательность к пище высвобождает и время, которое тратят хозяйки на кухне. Я вместо толстых поваренных книг, кулинарных фолиантов предлагаю побольше выпускать тощих брошюр о диетах и пользе физкультурных занятий. Академик Н. М. Амосов не в шутку, а всерьез пишет: «Аппетит – вот наше удовольствие и наш крест... Самый простой способ похудеть – готовить плохо. От невкусной пищи не потолстеешь, но если проработаешься, то необходимое количество все-таки съешь».

Специалисты давно говорят, что чувство голода субъективно в отличие, скажем, от чувства усталости. Я убедился в этом на собственном опыте. Раз в неделю устраиваю разгрузочные дни, вовсе ничего не ем, это обычно бывает по четвергам. И в этот именно день нежели мне не хочется есть, я и не вспоминаю о еде, все соблазнительные запахи восточных блюд не касаются моих вкусовых анализаторов. В иные же дни перед завтраком, обедом и ужином мне знакомо то чувство, которое привык ошибочно считать голодом. Есть множество теорий о рациональном питании, иногда они в каких-то частностях противоречат одна другой: кто-то полагает, что не нужно съедать в неделю больше двух-трех яиц, что молоко не должно входить в рацион взрослого человека, а другие специалисты считают, что завтрак должен состоять из стакана молока, кусочка хлеба и двух яиц всмятку. Но как бы ни различались мнения диетологов, все они едины в одном: есть нужно меньше, пища должна быть грубой, легкой, состоять преимущественно из овощей и фруктов. Первое время, начав бегать, я очень серьезно интересовался своим питанием, по чьему-то совету каждое утро готовил себе овсяный отвар, чтобы не выходить на пробежку натошак, тратил минут пятнадцать на эту процедуру. А перед тем, как первый раз выйти на старт десятикилометрового пробега, колдовал над какими-то питательными смесями: умудрился в один термос поместить куриный бульон, кофе, томатный сок. К счастью, в предстартовых волнениях забыл тогда об этом бесценном сосуде, а после финиша мне хотелось только воды и больше ничего. Постепенно я избавил себя от

размышлений о еде. А когда познакомился с исследованием ученого из Тарту А. Эллера «Вопросы питания десятиборцев», прочитал заключение «Нет необходимости увеличивать белковый рацион в дни соревнований, следует отказаться в этот период от мясных продуктов», то и вовсе перестал бояться, что на трассе самой долгой, четырехчасовой пробежки упаду от голода. Сегодня утром, в день марафона, уже и не помню, что ел. Кажется, стакан сметаны и чай с бутербродом, а за два часа перед стартом в буфете в Лужниках выпил два стакана соку, съел пирожное да полакомился напитком, которым угостил меня мой соперник, новый знакомый Виктор Иванович Тюленев. И сейчас не чувствую голода, только пить немного хочется.

Есть среди людей гурманы, но все больше и таких, кто находит истинное удовольствие в том, чтобы жить – работать, думать, бегать – натошак. Идеально было бы целиком следовать указаниям Поля Брэгга, известнейшего популяризатора физической активности и умереннейшего питания. Брэгг никогда не завтракал, вместо этого делал пробежку, после чего съедал яблоко. А ужину предпочитал быстрые танцы, прочие активные движения. Умер этот человек в возрасте 95 лет. Умер не в постели от старости или болезней, а погиб в морских волнах, занимаясь серфингом, катанием на доске. Достойным образом ушел из жизни, так и не дав поводов опровергнуть свои учения.

На круглом щите нарисована чашка – впереди пункт питания. Хватаю на бегу пластмассовый стаканчик, чуть замедляю шаг, делаю несколько глотков, все-таки поперхнулся – бросаю стаканчик в корзину, которая стоит на обочине. Питаться на бегу, не снижая темпа, – это особое умение. Мне эта процедура только помешала, не знаю, сколько калорий выпил, но дыхание сбил.

До поворота совсем близко, метров пятьсот. Гляжу на большие часы Киевского вокзала: уже час сорок пять минут я на дистанции. Совсем неплохо. Но можно и чуть прибавить оборотов. На площади перед вокзаломлюдно, в скверике дожидаются своих поездов пассажиры. Невольно становятся зрителями.

Одна тетя, глядя на наши исхудалые лица, преодолела стеснение, встала, подошла к краю мостовой да протянула мне яблоко.

– Спасибо! – крикнул я, не останавливаясь.

Съем это яблоко где-нибудь ближе к финишу, авось поможет. Кто-то догоняет меня. Да это же 437-й номер! Вот и опять свела нас дистанция. Протягиваю ему яблоко, он мотает головой, едва заметно улыбается и уходит вперед. Я уж и не помню, когда, на каком километре я его обогнал до этого, где мы в последний раз расстались. Сколько уже событий было за эти полтора часа! Как много вмещает дистанция! Действие это привлекло к себе многих-многих людей, коснулось прохожих, пассажиров Киевского вокзала. Сила марафона в том, что ему тесно в пределах обычных стадионов, он рвется на простор, ему нужен размах, огромная аудитория. Это театр массового зрителя, на который не надо покупать билеты. И слово «марафон» стало привычным в современном лексиконе, то и дело встречаешь его в названиях статей, никак со спортом не связанных. Я даже слышал как-то песню одного зарубежного ансамбля, которая так и называется «Марафон»: низким голосом ведет мелодию солист, нарочито медленно произносит слова, тяжело дышит, чуть слышен ритм, который отбивает ударник, явно угадывается поступь шагов марафонца, иногда музыку пронизывают высокие женские голоса, зрительницы подбадривают бегущего, все значительно в этой мелодии, и таится в ней трудная радость, открытие.

Я представляю себе сейчас всю сложную трассу Московского марафона, настала та именно пора, когда на всех его участках есть бегуны, лидеры уже приближаются к финишу, а навстречу им наверняка еще попадают те, кто претендует на приз «За волю к победе», который вручается по традиции последнему на финишной черте. Каждый из нас сейчас озабочен своими думами, но все мы вместе совершаем общее дело. Какое? В чем его не частный, не приватный смысл? Может, все наши усилия – Виктора Ивановича Тюленева, Ролландеса Няманиса, 437-го – основного моего соперника, «паровозика», Федора Александровича Сергухина, хромающего старичка и всех других марафонцев – не пропадают, составляют какую-то единую силу, массу движения, которая притягивает к себе, влечет на орбиту бега всех случайных и неслучайных зрителей? Для большинства из нас соперничество

не имеет никакого значения, важнее общая победа марафона. Есть связь между нами, вот эта желтая линия нас связала на какое-то время, и она, конечно, продлится и за финишем, убежит в бесконечность, в долгую нашу будущую память У каждого из нас номер, а поверх цифр – четыре буквы М. Московский международный марафон мира. Аббревиатура напоминает очертаниями зубцы кремлевской стены – «ММММ». Мы продолжаем свой марш.

На фанерном щитке знак: 21 км. 0, 97, 5 м. Позади полдороги. А впереди – большая ее половина. Теперь и я могу увидеть аутсайдеров, тех, кто бежит мне навстречу, пока не достигнув поворота. Не испытываю большого упоения от того, что внушительная вереница бегунов движется мне навстречу, что многих я опередил. Возможно, через километр-другой кому-то из них я буду смотреть в спину. Ведь в марафоне половина пути – это лишь четверть дела. Тут своя высшая математика, логика больших чисел. В этом тоже мудрость марафона. Никогда не радоваться до поры. Сейчас эта истина открывается мне во всей своей неумолимости. И вмиг множество воспоминаний вспыхивают в сознании, подтверждают открытие, проясняют новые несовершенства характера, слишком легкое отношение к собственной судьбе. Как же часто я торжествовал на половине пути к цели, когда все складывалось блестяще, грезилась небывалые успехи. И оттого остались в детстве недоделанные модели самолетов, недочитанные в отрочестве книжки, недодуманные до конца мысли в юности, почти решенные взрослые задачи. Восторг на полдороге – это подножка самому себе. Лучше других об этом могут рассказать альпинисты. Даже опытные восходители, покорив вершину, чувствуют себя победителями, дают волю радостям. А ведь им еще предстоит путь назад, который не легче, а зачастую труднее и сложнее, коварнее. Всякое серьезное дело похоже на штурм заоблачной вершины. Вторая половина пути требует напряжения всех душевных сил. Не будет движения по инерции, не хватит разгона, чтобы легко и беззаботно катиться к цели.

Теперь мне уже почаще надо глядеть на часы. И строго держать график: пять минут – километр, ни на секунду быстрее или медленнее. Полдистанции я пробежал за 1 час 47 минут. Если выдержу заданный темп, то результат на финише у меня будет примерно 3 часа 15 минут. Это чуть лучше, чем я намечал. Хочется закрыть глаза, отвлечься, не думать о беге и очнуться от забытья уже на финишной прямой Центрального стадиона. Все мышцы чуть-чуть дрожат. Кажется, что уже давно бегу только в гору, хотя отрезок дистанции совершенно ровный.

### Тайм-аут на бегу

Бег, если не считать эстафет, – упражнение индивидуальное. Многие даже считают его средством уединения, возможностью побыть хоть какое-то время одному, вне бесконечных общений, шума, гама, житейской суеты. Ведь если разобраться, то современный человек, горожанин в особенности, постоянно окружен сослуживцами, домочадцами, спутниками, собеседниками, приятелями, случайными знакомыми – близкими или посторонними людьми. Невольно перестаешь в иные минуты считать общение высшим благом. А бегун вырвался из кольца и размышляет на вольные темы, наслаждается одиночеством...

Однако со временем появляется потребность в компании себе подобных, одиноких бегунов. Для того и существуют клубы любителей бега. Лет десять-двенадцать назад стали они появляться в больших, а потом и в малых городах. Эти клубы пока не имеют единого статута, устава, каждый существует на чисто любительских правах, все должности в клубах – общественные, штатных сотрудников нет практически ни в одном. Энтузиасты, отчаянные радители бега, которым мало пользоваться благами движения в одиночку, составляют ядро таких клубов. А работа между тем проводится в них обширная, могут позавидовать иные регулярные спортобщества. Показатели роста этого нового потока физкультурного движения истинны, объективны, не надуманны, желаемое не выдается за действительное. Каждый член клуба считает делом чести, общественной обязанностью и личным престижем привести < собой, привлечь к бегу соседа по дому, товарища по работе. Все объяснимо: чем больше любителей бега, тем увереннее чувствует себя каждый из них.

По-разному зарождаются беговые содружества. В 1974 году в Одессе был впервые проведен пробег-переход «100 километров за 24 часа». Его организовала редакция газеты

«Вечерняя Одесса» вместе с городским клубом туристов и областной легкоатлетической федерацией. Многие считали, что у необычного состязания мало перспектив: ну разве могут быть массовыми забеги на сверхмарафонскую дистанцию? В первые годы на старт выходило по 50–60 человек, многие шли пешочком, делали многочисленные привалы, одолевали путь как раз за сутки. Были среди участников и чудачки, которые пытались ускорить дорогу к финишу, надев роликовые коньки, – благо основная часть трассы проходит по шоссе.

А в олимпийском, 1980 году, участниками одесской стокилометровки стали 700 с лишним человек! Причем большинство из них всю дистанцию бежали без отдыха, первые сто физкультурников затратили на весь путь меньше 14 часов. Медработник Петр Иванович Короп в 1974 году показал результат 24 часа ровно, через год сбросил со своего личного рекорда 4 часа, а в пробеге, посвященном Олимпиаде-80, осилил 100 километров за 11 часов. Причем исполнилось ему перед установлением рекорда 57 лет.

Встречаться раз в год участникам стокилометровки показалось мало. Они стали собираться чаще, нашли приют на Центральном стадионе Черноморского пароходства, постепенно выхлопотали небольшое помещение, привлекли в свой коллектив врачей, физкультурных методистов. И теперь одесский КЛБ «Бриз» насчитывает больше тысячи постоянных членов. Среди них – рабочие, моряки, студенты, военнослужащие, художники, милиционеры, домохозяйки, пенсионеры, официанты, учителя – всех профессий и не перечислить. Программу, методику тренировок разрабатывает совет, который возглавляет врач-геронтолог, кандидат медицинских наук Сергей Николаевич Гончаренко.

Одесский «Бриз» возник в общем-то стихийно. А вот КЛБ Московского Дома ученых создавался основательно. В правление его вошли известные в стране люди. Иногородние члены правления регулярно приезжают в Москву на заседания, отчитываются о своей деятельности на благо оздоровительного бега, дают консультации новичкам, участвуют в дискуссиях, выступают со статьями, посвященными любимому увлечению.

Мне надолго запомнится одно выездное заседание клуба в: помещении Института философии Академии наук СССР. С трудом удалось найти свободное кресло в довольно вместительном актовом зале академического института. Люди стояли в проходах, в дверях, вдоль стен. Сколько же здесь собралось человек? Я попробовал посчитать. Но в это время по залу стали передавать листки, бюллетени, в которые каждый из присутствующих должен был вписать свою фамилию, профессию, возраст, место работы, «беговой» стаж. Сразу ясно, что клуб приписан к сфере ученых: даже учет случайных посетителей организован четко. И вскоре я узнал, что присутствует на заседании 724 человека, из них 127 пока еще только размышляют, стоит ли предаваться этому делу.

В президиуме сидели видные ученые мужи, на высоком уровне были представлены разные науки. Но объединял всех обыкновенный, старый-старый знакомый, бег. Многие гости прихватили с собой портативные магнитофоны, поставили их на трибуну, на авансцену. Обычно так идут у нас на выступления известных поэтов или популярных бардов. А тут – прозаические речи о физкультурном досуге, о дозировке нагрузок, о километрах, калориях, пульсе. Но напрасна всякая ирония по поводу этого якобы совсем не поэтического сборища. Здесь можно было узнать очень много о настоящей поэзии бега. Послушали бы вы исповедь «бывшего старика» – так называет себя Михаил Михайлович Котляров! Ему уже 76, но он пробежал классический марафон. Ничего в этом необычного по нынешним временам вроде бы нет. Но дело в том, что Михаил Михайлович эту дистанцию преодолел зимой в летней форме – в трусах, в кедах и в футболке. А на футболке его отпечатана эмблема: портрет Александра Васильевича Суворова и символический призыв полководца: «Потомство, наследуй мой пример!»

Это был славный вечер. Я уверен, что по завершении его те 127 человек, что пока лишь интересовались теорией оздоровительного бега, на следующее же утро стали рьяными практиками. Тем более что каждый получил ответы на все интересующие его вопросы. Как бегать? Где? С чего начинать? Всем ли показано это новое врачебательное средство? Председатель КЛБ Московского Дома ученых, доктор экономических наук Михаил Яковлевич Сонин, отвечая на подобные вопросы, обнародовал формулу четырех В: бегать можно, во-первых, всем; во-вторых, всегда; в-третьих, везде; в-четвертых, во всем. А если конкретно,

то Михаил Яковлевич сказал, ссылаясь на присутствующие здесь же, в президиуме, авторитеты, что бегать можно всем, за исключением тех, кто страдает одышкой в положении покоя. Начинать нужно с самого малого: с ходьбы на 100 метров, постепенно повышать нагрузки, переходить на бег. Это рекомендации самого общего порядка. В каждом частном случае желательно все-таки обращаться к медицинским работникам, председатель КЛБ тут же давал адреса поликлиник, врачебно-физкультурных диспансеров.

После официальной части заседания – впрочем, все здесь было неофициально, по-свойски, без регламентов, мероприятие более походило на встречу закадычных друзей – я долго разговаривал с президентом клуба, мы километров десять прошли быстрым шагом до его дома, чтобы как-то компенсировать пропущенную в этот вечер пробежку.

Лишний раз я убедился, что в жизни все как-то связано меж собой; явления самого разного порядка, вроде бы никак не соприкасающиеся, в чем-то объясняют, дополняют одно другое. Михаил Яковлевич Сонин по работе занимается проблемами народонаселения и трудовых ресурсов. Сначала его хобби, бег, существовало независимо от его ученой деятельности. Хотя в работе именно бег помогал Сонину – повышал его работоспособность, давал импульс оптимизма, уверенности. Постепенно изучение различных аспектов физкультурного увлечения, общение с друзьями по клубу предоставило ученому самый разнообразный материал для исследований.

Вот что рассказал мне Сонин в тот вечер:

– Мы располагаем такими данными: постоянные занятия оздоровительным бегом гарантируют увеличение продолжительности активной жизни на 5–6 лет. Подавляющее большинство людей, вставших на тропу оздоровительных пробежек, забыли дорогу в больницы, годами, десятилетиями не знают, что такое больничный лист, обращаются к врачам преимущественно лишь в тех случаях, когда нужно пройти медкомиссию перед состязаниями. Так что теперь я ратую за бег не только как энтузиаст-общественник, но и как ученый-экономист, как профессионал, которого до глубины души волнуют проблемы нашего народного хозяйства. Есть еще точка соприкосновения физкультуры и экономики. Одна из тем моих научных разработок – борьба с пьянством. И здесь бег как профилактическая мера, форма интересного досуга и оздоровления населения является важным подспорьем, дает благие результаты. Практически все, кто стал увлекаться пробежками, бросают курить, почти полностью отказываются от алкоголя. По нашим подсчетам, в 1981 году в стране было около миллиона любителей бега. Не так уж много. Если бы нам удалось в десять раз увеличить этот показатель, то социальная, экономическая выгода была бы огромной.

Если цифра будет приближаться к той, о которой мечтает Сонин, мы должны будем сказать спасибо клубу Московского Дома ученых. Авторитет его президиума, большая пропагандистская работа, публикации в популярных и специальных изданиях делают свое дело. Надо учитывать, что активисты КЛБ МДУ – люди, чрезвычайно занятые серьезной работой, имеют множество важных общественных должностей, у некоторых перечень различных «титлов» занимает добрые полстраницы. И все же они находят время для работы в клубе. Иным это покажется странным: что ни говорите, а все же бег – это нечто необязательное, легковесное. И конечно, маститые ученые, авторитеты КЛБ тоже задумываются: а не выглядит ли эта их деятельность наивной прихотью, непроизводительной тратой времени.

На заседании клуба выступал профессор Н. А. Федоров, область его научной работы – физиология, медицина, однако говорил он с трибуны о другом. На мой взгляд, Федоров ненавязчиво коснулся как раз социальной стороны деятельности клуба:

– Я иногда думаю: а не чудачество ли все это, вот такие наши сходки? Не слишком ли много времени потребляет у нас участие в работе клуба бегунов? Ведь и так мы отдаем нашему увлечению по часу в день, что совсем немало для занятого человека. А тут еще периодические заседания, диспуты. Но все больше убеждаюсь, что это необходимо. Заниматься самому оздоровительными пробежками – этого мало. Нужно делиться знаниями, опытом. Настоящий ученый обязан заниматься просветительством при каждом удобном случае. Клуб предоставляет для этого прекрасную возможность. И каждый из нас не только учит здесь других, но учится сам. Что может быть полезнее?

Клуб любителей бега Московского Дома ученых – это классический пример некоего



руководящего, методического центра бегунов, которые собираются вместе не столь уж часто. Это и понятно, не всякий ученый найдет время несколько раз в неделю ехать через всю Москву, чтобы побегать часок в своей компании.

По другому пути идет не менее известный в стране КЛБ «Муравей» подмосковного города Калининграда. У клуба есть постоянный адрес, его члены встречаются практически каждый день. «-Муравей» стал для них кают-компанией, любимым местом отдыха и наряду с семьей, трудовым коллективом составляет треугольник основных интересов в жизни. Это вовсе не значит, что, помимо семьи, работы и бега, у этих людей нет иных способов самовыражения, иных притязаний в жизни. Калининградский КЛБ ставит перед собой разнообразные цели, у него обширная, многоплановая программа.

Прежде чем говорить о структуре клуба, представлю его председателя Владимира Волкова. Не потому, что надо соблюсти субординацию, непременно отрекомендовать «шефа». Просто Волков начинал клуб и весь массовый оздоровительный бег в Калининграде. После окончания аспирантуры МГУ Волков приехал в этот город, шесть лет жил в рабочем общежитии.

Комната в общежитии и стала первым адресом калининградского клуба любителей бега. 15 августа 1976 года в самой первой пробежке тогда еще безымянного КЛБ участвовали три человека: инициатор Владимир Волков, его товарищ по работе инженер Александр Петрушин и воспитательница детского сада Татьяна Соловьева. Мужчины пробежали в медленном темпе 12, а Татьяна – 5 километров. Новые друзья Володи признались, что раньше такие дистанции считали для себя невыполнимыми. Умеет Волков своим присутствием вселить уверенность в тех, кто рядом. Через два месяца на осенние трассы выходили уже 47 человек. Это были преимущественно ребята – и девушки из общежитий. Приезжали на занятия клуба даже москвичи. Все они каким-то непостижимым образом умещались в комнате № 101, обсуждали здесь свои планы, консультировали друг друга, отмечали дни рождения и прочие индивидуальные и коллективные торжества. Всем известно, что вахтерши в общежитиях не очень благоволят к посторонним, проявляют завидную непреклонность. К гостям Волкова вахтерша и не менее суровый комендант общежития были снисходительны: уж больно смиренный, вежливый народ эти бегуны. Достаточно им было сказать при входе пароль «к Волкову» – и как отзыв звучало: «Проходи». Всем он нравился, Володя Волков, к концу года его избрали председателем совета общежития. И в то же примерно время он стал обладателем еще одного общественного титула – председатель клуба любителей бега «Муравей».

Почему такое именно название? Оно совсем не случайно, всесторонне обосновано. А предложил его опять-таки Волков, и все проголосовали «за». Дело в том, что в аспирантуре он занимался проблемами коммуникации насекомых. Особенно поражали его из всех «братьев наших меньших» самые, быть может, маленькие – муравьи. Известно, какие это великие труженики, аккуратисты, надежные друзья: несутся выполнять свое задание, но если увидят, что приятель тащит непомерный груз, обязательно помогут ему всем муравьиным сообществом. Все у них по плану, все целесообразно, продуманно, обязанности строго распределены, никакой тебе лишней суеты. Действуют так, как будто заранее сумели все обсудить и • взвесить, хотя и говорить не умеют. Ан нет, умеют они говорить, есть у них свой язык, он чем-то походит на азбуку Морзе. И слышат ее только муравьи. Аспиранту Владимиру Волкову тоже удалось услышать при посредстве очень тонких приборов. Какой бы невообразимый посторонний гул ни стоял, а муравьи различают в нем голос собратьев. Они умеют локализовать, уловить нужный звук, если уровень шума превышает его даже в три-четыре раза.

Вряд ли какой современный локатор обладает такими характеристиками. Волков считает, что муравей – это, может, самое разумное существо после гомо сапиенса. И еще небезынтересная подробность: некоторые муравьи живут 20–30... лет. Может, потому им даровано такое благо, что не знают они ни секунды покоя, все время в движении, в работе, в беге. Вы видели когда-нибудь муравья, который бы прохладился, бездельничал, стоял в сторонке и ухмылялся на трудяг-собратьев?

Такую лекцию прочитал Владимир Волков своим товарищам, когда обсуждали название клуба.

Через три года в КЛБ «Муравей» было 150 постоянных членов. Никто не гнался за числом, за показными цифрами. Если говорить строго, то коллективные занятия к этому времени посещали в общей сложности человек триста. Но стать действительным членом КЛБ совсем не просто. Для начала нужно побыть какое-то время кандидатом, набегать минимальное расстояние, которое дает определенный шанс на вступление в клуб. Для мужчин это 100 километров, для женщин – 50. Не столь уж велик двигательный ценз, но с полмесяца новичок должен основательно попотеть, чтобы сделать «вступительный взнос». А этого времени и бывает достаточно, чтобы войти во вкус, познать первые блага бега. Затем ряд формальных процедур проходит соискатель, и наконец на торжественном собрании его принимают в клуб. Произносится клятва, в ней новичок заверяет, что считает бег самым совершенным средством движения, что будет стремиться склонить к нему и всякого ясельного младенца, и каждого умудренного жизнью старца, что никакие тяготы семейной жизни не посчитает объективным препятствием к занятиям пробежками, что всегда придет на зов товарища-«муравья». После этого новоиспеченный стайер вносит в кассу годовую плату четыре рубля, получает майку с эмблемой клуба, значок и удостоверение, которое гарантирует ему право беспрепятственно бегать по дорожкам стадиона, по аллеям парков и скверов, по лесным тропам, просекам, по проселкам, большакам, трактам, по обочинам шоссе, тротуарам и по всем прочим земным твердым.

Желающих вступить в КЛБ становилось все больше. Привлекали не только пробежки. «Муравей» устраивал юморины, конкурсы кулинаров, танцевальные вечера, дискотеки, встречи с любителями бега из других городов. Вскоре появилось в его календаре два фирменных соревнования: звездный пробег Гагарин – Калуга – Москва – Калининград – Звездный, посвященный Дню космонавтики, и марафон на приз памяти Сергея Павловича Королева. Калининградский СК «Вымпел» взял клуб бегунов под свою эгиду.

Комната № 101 в общежитии при всем радушии ее хозяина теперь уже не могла вмещать растущее содружество. «Муравьи» начали искать более просторное прибежище. В 1979 году клубу выделили подвальное помещение в жилом доме близ стадиона «Вымпел». Восемь месяцев продолжался ремонт, а вернее строительство. Бегуны трудились как муравьи, вынесли из подполья наверх тонны грунта, мусора, что-то там перестраивали, штукатурили, красили...

При входе аккуратная затейливая вывеска, в центре композиции которой – спешащий по неотложным делам муравей. Расписание занятий, часы приема новичков, время консультаций. Лестничный марш вниз. Да это настоящий муравейник: здесь множество ходов, комнаток, ответвлений, есть вместительный зал! Отделано все с любовью и фантазией, плоскости выкрашены в яркие цвета, на стенах множество крупных фотографий, стенгазеты. Есть художественная мастерская, кладовая, раздевалки, кухня, спортзальчик с гириями, гантелями, тренажерами.

А назначение самой уютной комнатки сначала удивляет новых посетителей. Здесь много детских игрушек, маленький, как в яслях, манежик. Это своеобразный филиал детского сада. Приходя на тренировку, мамы и папы оставляют здесь малолетних ребятишек с кем-нибудь из дежурных и могут спокойно бегать. «Муравей» проявляет трогательную заботу о малышах и их родителях. Всякая семья должна только выигрывать от того, что кто-то из ее членов причастен к клубу. А многие приходят сюда целыми семьями. Кстати, «Муравей» отпраздновал за пять лет 14 свадеб, будущие супруги здесь именно и познакомились. Счет этим радостным событиям открыл опять-таки председатель «Муравья». 19 августа 1976 года, на втором собрании клуба Володя познакомился на пробежке с Олей Алексеевой, а через несколько лет они поженились.

В Калининграде работает детская спортивная школа на общественных началах. Называется она «Муравьишка», все ее ученики разделены на возрастные группы, самым маленьким физкультурникам не исполнилось еще и по году.

Дети Волковых тоже занимаются бегом. Вова бегать стал раньше, чем ходить. Благодаря занятиям физкультурой с пеленок у него выработалась отличная координация, шаг его легкий, пружинист. В два года Вова пробежал 1500 метров за 13 минут 41, 6 секунды и установил рекорд КЛБ для этой возрастной категории. А в два года десять месяцев одолел без передышки уже 3 километра. Света свою первую дистанцию – 100 метров – пробежала, когда ей еще и года не было. Мама же в день своего 25-летия установила личное достижение в марафоне,

пробежала 42 километра 195 метров за 4 часа 9 секунд.

Коллективное воспитание и воспитание семейное – взаимосвязанные процессы в жизни калининградского клуба любителей бега. Тут бывают обеспокоены, если кто-нибудь пропустил два занятия подряд. Заболел, неприятность какая-нибудь, невзгоды одолели, много домашних забот – «муравьи» обязательно придут домой к товарищу, помогут ему. Особо пекутся о молодых мамах, не допускают, чтобы они надолго расставались с физкультурой. И некоторые уже через две-три недели после родов делают первые легкие пробежки. За всю историю клуба среди его членов не зафиксировано пока ни единого развода. Был, правда, случай, когда одна семья чуть не распалась по каким-то ей лишь ведомым причинам. «Муравьи» причину разногласий увидели в другом: муж занимается бегом, а жена нет. Уговорили постепенно и супругу, приняли ее в КЛБ в виде исключения, не потребовав предварительно пробежать положенные уставом 50 километров. Теперь эту семью – тьфу-тьфу, чтобы не сглазить – можно считать образцовой.

Гордость «Муравья» – семья Шалашовых: 56-летний дедушка Николай Николаевич пробегает ежедневно по 10 километров, бабушка не намного отстает, 33-летний Сергей Шалашов участвует в состязаниях на 20-километровке, соревнуясь с женой Валентиной, сын Олег любимой дистанцией считает 5 километров.

Жизнерадостная добросердечная атмосфера изменяет характеры в лучшую сторону. В «муравейнике» не увидишь унылого лица, здесь принято даже о невзгодах говорить с юмором. И веселье вовсе не показное, оно органично духу этого надежного содружества.

Но среди частого веселья, среди шуток, розыгрышей, карнавалов «муравьи» не забывают весьма серьезных дел. Со временем появилась необходимость осмыслить свой опыт, изучать бег со всех сторон, прокладывать новые дорожки в теории, создавать свою школу оздоровительного движения. Тогда и образовалась при клубе общественная научная лаборатория психофизиологических и функциональных исследований. Чтобы стать ее сотрудником, недостаточно одного лишь желания. Нужно опять-таки сдать своеобразный кандидатский минимум. У кого нет специального образования – медицинского, биологического или психологического, должен выдержать экзамены по общей биологии, физиологии органов чувств и нервно-мышечной системы, анатомии человека. И все это не есть игра в науку, в экзамены, в строгости приобщения человека к изыскательской деятельности. Экзамены, например, проводятся в присутствии авторитетной комиссии, которую составляют профессиональные ученые, кандидаты и доктора наук. Для лаборатории выделены дорогостоящие приборы, а это лучшее подтверждение того, что от нее ждут серьезных результатов. Пока что некоторые открытия обнародованы в стенной печати «Муравья», но наверняка в скором времени лаборатория представит свои рекомендации и более широкому кругу любителей оздоровительного бега. Особенно много внимания уделяют научный совет КЛБ разработке наиболее информативных тестов для оценки уровня подготовки новичков, стайеров со стажем, а также марафонцев и сверхмарафонцев.

Всегда ли удовольствие, получаемое от бега, объективно характеризует состояние человека? Какой режим двигательной активности нужно выбрать, чтобы сбросить лишние килограммы, привести в норму вес? Как влияют пробежки на сон, память, на зрение?..

Не так прост бег, если посмотреть на него вооруженным глазом. Лаборатории «Муравья» дел хватает на многие годы. И все ученые-общественники собираются прожить для этого долгие годы. Кстати, действительно ли бег помогает продлить жизнь? Есть и такая перспективная тема в маленьком «НИИбег».

В Калининграде любят «Муравей», даже гордятся им. Я имею в виду людей, которые не состоят его членами и сами не бегают.

Однако и к гордости горожан, и к теплой заинтересованности в успехах клуба примешивается немного иронии, снисходительности. Если бы, скажем, «Муравей» был хоккейной дружиной, блистающей на ледовых аренах, то рядовые калининградцы испытывали бы большее болельщицкое воодушевление, знали бы в лицо и по именам фаворитов клуба. Почему-то безоговорочный общественный престиж гарантирован наступательным, азартным спортивным увлечением. Бег же сегодня и в Калининграде и повсеместно является физкультурным делом людей преимущественно тихих, деликатных, одержимостью которых

зидется не столько на стремлении к признанию, к успеху, к результату, сколько на самой идее поприща, на его не столь очевидных для наблюдателей благах. Но все заметнее ощущается влияние клуба бегунов на всю общественную жизнь города. За последнее время, как говорят старожилы Калининграда и просто сведущие люди, социальный микроклимат города стал мягче, теплее.

Председатель КЛБ Владимир Волков, мне кажется, олицетворяет некий новый тип общественного заводилы, современного предприимчивого человека, наиболее соответствующий и необходимый нашей формации. Нередко инициативные, «пробивные» организаторы бывают не в меру самонадеянны, речисты, умеют черное выдать за белое, от общего пирога себе непременно отхватить лакомый кусок. А Волков в обыденной жизни тих и незаметен, как муравей. Делом, и только делом, доказывает он состоятельность своих идей, право на новые моральные или материальные достояния клуба. Когда семье председателя КЛБ выделили комнату в коммунальной квартире, он взялся было делать там ремонт, какие-то стеллажи замыслил, антресоли. Но отложил благоустройство собственного жилья на неопределенное время. Потому что всегда есть неотложные дела в «муравейнике».

Клуб открыт согласно расписанию, четыре раза в неделю. Но председатель часто приходит сюда и в неурочные часы. Хотя бы для того, чтобы освободить от писем почтовый ящик на дверях «Муравья». Переписку клуб ведет практически со всеми КЛБ страны. Волков довольно часто выступает со статьями в газетах и журналах, рассказывает о работе клуба, делится опытом. Но куда более пространные советы дает он в письмах, не жалеет времени на то, чтобы до самой ночи печатать на машинке – почерк у него не очень разборчивый – по десятку страниц за один присест. Многие наши КЛБ созданы по образу и подобию калининградского «Муравья», что особенно радует и обнадеживает.

### **Забегая вперед**

Александр Комиссаренко не стал призером Московского марафона, не попал в число тридцати лучших участников, показал результат значительно хуже своего личного рекорда. Однако не особенно горевал. За две недели до этого он установил довольно необычное достижение: ровно сутки провел на бегу, не сделав ни одной остановки. А на этот марафон приехал отдохнуть, пробежал 42 километра в среднем для себя темпе. Шутил на финише: «Не всякий хороший стайер быстро бежит стометровку. А сверхмарафонец не обязательно должен выигрывать обыкновенный марафон».

Есть много испытаний на выносливость, которые не вписываются в рамки обычного спорта. Например, в 1982 году два французских яхтсмена Христиан Марти и Фридерик Жиралди пересекли Атлантику на парусных досках, на виндсерферах. Жиралди затратил на путь длиной 4800 километров 27 суток, Марти прошел дистанцию на 600 километров короче за месяц с лишним. Но одиночным плавание и того и другого вряд ли назовешь. Обоих сопровождали современные крейсерские яхты, по ватерлинию начиненные всевозможным оборудованием, провиантом, спасательными средствами. Жиралди даже отдыхал и обедал каждый день в каюте яхты «Солей э вент».

Некоторые пловцы пересекают моря, но опять-таки через какие-то промежутки времени поднимаются на борт судов. Есть теннисисты, которые сутки напролет проводят на кортах. Но их достижения трудно воспринимать всерьез, с настоящим спортом они имеют мало общего, потому что не преследуют конкретного результата.

В последние годы все чаще проводятся состязания, когда спортсмен бежит, плышет, передвигается каким-то иным способом по дистанции в течение суток без отдыха, не покидая арену ни на минуту. Такие свершения вызывают вполне заслуженный интерес. Финский лыжник Ахти Невала одолел за 24 часа 280 километров 905 метров Француз Бертран Малек за такое же время проплыл в бассейне 87 километров 529 метров. Но особенно популярны попытки установить достижения в суточном беге. А отсчет подобным состязаниям начался давненько, больше двух веков назад. В 1777 году англичанин Поуэлл пробежал 180 километров из Лондона в Кентербери.

И хотя при сравнении результатов очень трудно учесть погодные условия, специфику

каждой трассы, на которой устанавливались рекорды, все-таки достижения в этом виде состязаний фиксируются если и не официально, то регулярно. Например, в 1979 году Стэн Коттрелл успел покрыть расстояние в 268, 8 километра. Однако его достижение не отнесешь целиком к бегу: Коттрелл каждые шесть километров чередовал с четырьмя километрами ходьбы, а после 40-километровых отрезков делал небольшие привалы, считая, что бежать 24 часа безостановочно невозможно.

Несколько лет назад я познакомился с человеком, который опроверг это предположение. Мастер металлургического завода из города Нытвы Пермской области Владимир Деменев бежал ровно сутки, не сбавляя взятого темпа. Когда часовая стрелка замкнула круг, судейский спидометр показал 264 километра, что и было признано всесоюзным достижением. Причем столь необычный поступок Деменев совершил в возрасте 50 лет, что наверняка может считаться мировым достижением для этой возрастной категории сверхмарафонцев. Может, Владимир Иванович обладает какой-то феноменальной выносливостью, готовился к забегу в особых условиях, знает секреты бега? Никаких секретов. Человек ведет обычный здоровый образ жизни, хорошо трудится, отмечен наградами за работу, а все свободное время отдает физкультуре: зимой – дальние лыжные прогулки вместе с сыновьями, в остальные времена года – бег, бег, бег. Наутро после своего рекордного забега Деменев встал как обычно в шесть утра, провел тренировку в парке и отправился – бегом, разумеется, – на работу. Зачем ему это надо было? Деменев так говорит: «Зову-зову парней заводских бегом заниматься. А они мне: скучное; мол, дело, вот если бы хоккеем с шайбой... Ну я взял и удивил их. Теперь заинтересовались. Некоторые говорят, побьют мой рекорд скоро. Пусть. Я этого и добивался».

Но больше всех заинтересовался достижением Деменева тульский инженер Александр Комиссаренко. Почти у каждого любителя бега, как я успел заметить, есть не только своя индивидуальная система занятий, свое мнение о нагрузках, о режиме, о наиболее удобных трассах, но и своя, так сказать, сверхзадача, идея. Комиссаренко всегда привлекала спортивная сторона этого увлечения. Он по справедливости рассудил: Деменеву – пятьдесят, мне – сорок пять, значит, я должен за 24 часа пробежать больше. Было время, он серьезно увлекался спортом, выполнял первый разряд по тяжелой атлетике, играл в волейбол и футбол. Мечтал стать мастером спорта, отдавал тренировкам ежедневно по два-три часа. Но миновала пора расцвета, перестали расти результаты, Комиссаренко разочаровался в своем спортивном призвании, забыл дорогу на стадион. А нерастроченные душевные силы положил на учебу: закончил с отличием институт, защитил кандидатскую диссертацию. В науке, в работе добился своих целей. А вот от разлуки со спортом явно проиграл, вступив в тот возраст, когда человек все чаще заглядывает в медицинскую энциклопедию. Однажды захлопнул толстый том с названиями болезней, открыл брошюру «Бег ради жизни». Наутро пробежал один километр по направлению к здоровой жизни, через месяц – полтора... В 43 года кандидат технических наук вновь почувствовал себя юношей, пробежал 42 километра 195 метров за 2 часа 33 минуты 27 секунд. Но на финише не остановился, а побежал дальше – уже готовился к более длительному испытанию.

Несколько раз встречался Комиссаренко с Деменевым. Они вместе участвовали в марафоне по Дороге жизни, в многодневном про беге из Гагарина в Звездный. Практикуясь в сверхдлительном беге, тульский инженер на бегу изучал теорию, брал уроки у Деменева. Осенью 1981 года туляк предпринял первую попытку штурмовать рекорд своего друга. Но оказалось, рано дал волю азарту, после шил. Удалось ему одолеть зараз лишь четыре марафона, а где-то перед двухсотым километром пути он был вынужден сойти с дистанции. Отчасти помешала осуществить план холодная погода. Ночью выдались заморозки, Комиссаренко не был готов к дополнительному испытанию. Да и слишком рьяно бежал он первые часы, не рассчитав сил. Поначалу думал, что усталость, которая навалилась на него после восемнадцати часов бега, скоро минует, что это просто мертвая точка, надо немного потерпеть – и придет второе дыхание. Однако мертвая точка обратилась бесконечным многоточием, каждый новый шаг казался забегом на стометровку.

Неудача заставила Александра всерьез заняться не только повышением общей выносливости, но и закаливанием, чтобы ничто уже не помешало в следующий раз добраться до финиша. Зимой бегал в легких трикотажных шароварах и футболке с длинным рукавом, а

иногда по часу-два тренировался на легком морозце в летней форме – в трусах и майке. И в конце июля 1982 года снова вышел на старт суточного забега.

Однако энтузиазма мало для успеха в подобном состязании. Нужна четкая организация, медицинское обеспечение. Да и моральная поддержка, окружение тоже играют не последнюю роль. К этому времени в Туле было уже много почитателей трусцы, окреп местный клуб любителей бега. Областной спорткомитет взялся за организацию пробега. О нем заблаговременно сообщали афиши, местные газеты. Вместе с другими бегунами Комиссаренко разработал маршрут, на одном из загородных шоссе отмерил отрезок длиной 11, 5 километра. В этом был свой расчет: сверхмарафонец собирался бежать со средней скоростью 11, 5 километра в час. Так удобнее контролировать темп, придерживаться графика.

И вот субботним утром, в 9 часов, – старт. Много людей собралось на трассе. Среди обыкновенных зрителей были и бегуны, около 30 энтузиастов сопровождали лидера на дистанции, сменяя друг друга. Таким образом, это необычное состязание преследовало еще одну благую цель: помогало решить проблему поднятия массовости, оправдывало расходы на организацию. Каждому из «свиты» хотелось быть причастным к рекорду земляка. Дольше всех рядом держался 32-летний инструктор физкультуры из города Алексина Александр Кузнецов. Был момент, когда он даже лидировал, ушел на полкилометра вперед, затаив мечту поменять обязанности статиста на роль премьера сверхмарафонского пробега. Однако сумел выдержать лишь 88 километров, что тоже можно считать отменным результатом.

А соискатель рекорда бежал строго по графику. Первый отрезок длиной 11, 5 километра – за один час, 23-километровый круг – за два часа. Потом разохотился и после полудня заметно увеличил темп, «сотку» прошел с отличным результатом – за 8 часов 5 минут.

Его рекордсменский пыл охладил ливень, который грянул в шесть часов вечера. Бегун с трудом пробивался сквозь стену дождя. Минут через сорок тучи рассеялись, снова выглянуло солнышко, но на дороге стояли огромные лужи. Шоферы редких машин сбавляли скорость, поравнявшись с бегуном, чтобы не забрызгать его, не помешать, не испортить ему настроения. Лужи приходилось или обегать, делать зигзаги на трассе, или же форсировать их буквально вброд. Темп поступательного движения сразу упал.

В этот критический момент одни выражали Комиссаренко сочувствие тем, что советовали отложить попытку до следующего выходного. Другие неутомимо бежали чуть впереди, промеряли глубину луж, как бы указывая лидеру наиболее выигрышный путь. Он решил, что теперь-то уж ни за что не сойдет с дистанции, неудобно подводить организаторов, разочаровывать болельщиков. Да и сил уже потрачено немало, за одну неделю их теперь не восстановить.

Вечером он опять бежал с намеченной «крейсерской» скоростью. И глубокой ночью не чувствовал себя одиноким. За спиной, метрах в пяти шли судейская машина и «Скорая помощь», которые освещали путь. Мало кто из болельщиков покинул трассу, по обочинам дороги кое-где горели костры, Комиссаренко угощали горячим чаем, подбадривали словом. И все время кто-нибудь бежал рядом. Спать ему совершенно не хотелось. Под утро упала роса, потянул прохладный ветерок, но бегун не воспользовался шерстяным тренировочным костюмом, отлично согревался движением.

Заключительный 23-километровый круг он пробежал быстрее, чем первый. А на последней «десятке» и вовсе удивил всех, показал результат третьего спортивного разряда. Как будто за спиной не было этого огромного пути, 250 километров. Когда истекли сутки, когда взлетела в утреннее небо ракета, ставшая маленьким салютом в честь победителя, судьи сделали на асфальте отметку мелом, а потом вывели огромные цифры – 266, 529. Последние 529 метров Александр бежал, широко улыбаясь, вскинув вверх руки. И, следуя неизменному правилу – после финиша еще подвигаться немного, не останавливаться, не садиться, – пробежал небольшой круг почета, еще с километр. Первые слова его после победы были такие: «Чуть-чуть пораньше надо было спуртовать, начать рывок хотя бы за час до финиша».

В то счастливое для себя воскресенье Комиссаренко позвонил мне по междугородному телефону, рассказал, что добился наконец-то своей цели. Я поздравил его, спросил, собирается ли приехать в Москву на международный марафон. «Нет, – ответил Комиссаренко. – Надо немного сбавить нагрузки, теперь месяц больше двадцати километров в день бегать не буду».

Однако же не выдержал, явился в Москву в назначенный день и пробежал ничтожную для себя, прямо-таки спринтерскую дистанцию, 42 километра 195 метров. А после финиша долго рассказывал мне о перипетиях рекордного забега.

– Ну а что дальше? – спросил я своего товарища.

– Дальше – бегать еще дальше.

Он рассмеялся, хлопнул меня по плечу.

Александра Комиссаренко я знаю уже года три. Познакомился с ним еще до того, как сам всерьез увлекся бегом. И когда мы разговаривали вечером в Лужниках, я обратил внимание, что он почти перестал заикаться. Еще недавно говорил он куда менее плавно, слегка мучился – с самого детства. И вот даже от этого недостатка избавился. Все благодаря бегу, как сам считает. Говорит, что бег подсказывает гармонию, надежный ритм во всем, в речи тоже.

Со стадиона после марафона мы уходили с ним последними. Медленно шли от Лужников в сторону центра, вели неспешную беседу. Я сам уже полюбил долгий бег, а все же Сашина прыть, одержимость и меня поражали. И мы пытались разгадать феномен этого явления в нашей жизни, в жизни многих-многих людей. Слегка спорили, но чаще соглашались друг с другом.

Почему же, почему именно бег стал панацеей от уныния, от несовершенств тела и души? Есть же десятки, сотни других видов спорта и физкультурных увлечений, оздоровительных хобби. Вроде бы и не так интересно само по себе это упражнение, монотонно, однообразно. А все же и те люди, что имеют возможность регулярно заниматься, скажем, плаванием, теннисом, велоспортом, греблей, яхтингом, предпочитают всему неприятную трусцу.

Ну, во-первых, бег – это нечто портативное. Кеды и спортивный костюм не займут много места в чемоданчике, с которым отправляешься в командировку. А некоторые люди умудряются бегать на... балконе, в лоджии своей квартиры. Не развернешься, конечно, в полную силу, но какая-то польза все равно есть. Более того, самые отчаянные любители, переминаясь с ноги на ногу, делают мини-пробежки в тамбуре поездов дальнего следования, не допуская перерыва в каждодневных занятиях. А уж бег по ступенькам лестниц жилых домов – это и вовсе популярное упражнение. В Нью-Йорке, например, проводятся традиционные соревнования: кто быстрее забежит на верхнюю площадку 102-этажного Эмпайр Стейт Билдинга. В этом состязании участвуют марафонцы мирового класса. Лестничная клетка – вполне приемлемая арена для физических упражнений, ее используют в тренировках велосипедисты, конькобежцы, прыгуны-легкоатлеты, лыжники. В Архангельском педагогическом институте тренер по легкой атлетике Владимир Александрович Водовозов придумал простой, но очень эффективный тренажер для занятий бегом – беличье колесо диаметром два метра. Как белка в колесе, тренировался долгими северными вечерами студент Валерий Абрамов, стал мастером спорта международного класса, вошел в сборную СССР. И все другие ученики Водовозова очень Любят необычное упражнение, даже проводят состязания, весьма хитроумные способом определяют, кто разовьет наибольшую скорость.

Неисчерпаемы варианты, стили, способы, возможности бега. Комиссаренко как-то заболел гриппом, пролежал три дня в постели. Но даже в это время не прекратил тренировки! Мысленно делал пробежки, воображал себе лесную трассу, имитировал беговой ритм дыхания, слегка напрягал мускулы. И говорит, что ощущения были приятные, испытывал в конце получасовых «пробежек» легкую усталость.

Второе. Начав заниматься бегом, человек обязательно приходит к убеждению, что необходимо и закаливание. Очень многие бегуны даже зимой выходят на тренировку в легком тренировочном костюме, а потом постигают смежное оздоровительное увлечение – купание в ледяной воде. «Морж»-бегун – это сегодня довольно распространенное сочетание. И обязательно любители пробежек интересуются вопросами рационального питания. Бег помогает решить проблему лишнего веса. Вот некоторые данные. За 30 минут физической активности теннисисты средней руки «сжигают» 150 калорий, любители велопогулок – 200, пловцы того же уровня – 300, а вещуны – 440! Те, кто всерьез занимается бегом, это хорошо знают. Они знают и многое другое, что касается организации физкультурного досуга, ведут дневники, конспекты книг и статей о беге. Это (увлечение все более становится неким физкультурно-оздоровительным всеобучем, школой здоровой жизни.

Комиссаренко вспомнил еще один довод, оправдывающий нашу страсть:

– Бег – экологически чистое упражнение. Все бегуны, которых я знаю, заботливо относятся к природе. Костров мы в лесу не разводим, пустыми консервными банками поляны не засоряем, деревья не ломаем, тишину не нарушаем, цветы не рвем.

И мы самозабвенно продолжали наши хвалы бегу. Стали гадать, почему в столь короткое время он приносит ощутимые результаты. Месяц человек побегал трусцой – и расправил плечи, увереннее стал, на мир иначе смотрит.

– Недавно я читал статью в газете, – говорит Комиссаренко. – Пишется, что долгий медленный бег оказывает колоссальное влияние на эндокринную систему. Сейчас ученые исследуют оздоровительную эффективность бега на молекулярном, на клеточном уровне.

– Мы с тобой, к сожалению, в вопросах медицины полные дилетанты. Ты, правда, великий практик, все закоулки бега знаешь. А скажи, что ты чувствуешь в самые трудные минуты, на сотом километре, например.

– Усталость, полное изнеможение. Уже, кажется, все НЗ израсходовал, сейчас сяду на обочину и буду сутки сидеть. Но самое интересное: эти трудности и дают силы, подвигают тебя потихоньку вперед. Я в такие минуты Артура Лидьярда вспоминаю. Он так примерно пишет, дословно не помню: «Ходьбу я постепенно отверг, она слишком легка. А если упражнение не трудно, от него не будет толку, состояние оно не улучшит». Вот я и стал бегать сверхмарафоны. Если легкие пробежки так полезны, то большие дистанции вообще должны чудеса творить. Пока не буду делать выводов, попробую все на себе, тогда и сделаю открытие. – Мой друг улыбнулся, и я представил, как когда-нибудь он воскликнет на бегу: «Эврика!» И возможно, к своей кандидатской диссертации технократа прибавит солидное изыскание, касающееся медицинской сферы.

Почему бег приравнивается к чудесам? Человек всегда искал гармонию, самый верный ритм во всем. Дыхание наше ритмично, удары сердца тоже подчинены заданной программе. Музыка и стихи понадобились человеку не только для утешения души, не только как способ самовыражения. Музыка и стихи – это ритм, такт, это неосознанное стремление к гармонии. И бег тоже удивительно строен, он согласует все в человеке. Если вразнобой работают части единого целого, то механизм быстро изнашивается, разваливается. А бег стал регулятором, дирижером всего нашего существа. Душа, тело, мысли при этом движении вступают в какой-то очень полезный резонанс. Отсюда – радость, которая пронизывает каждое твое сухожилие, каждый нерв, все молекулы твои.

## ТРИДЦАТЬ ТРЕТИЙ КИЛОМЕТР

Вот и музыки дождался. Она прилетает откуда-то из глубин парка культуры сюда, на дистанцию, напоминает о ненатужных радостях жизни, о прогулках, не скованных никакими регламентами и графиками, о дыхании, подчиненном только ритму речи или трепетному молчанию. Тихий августовский вечер, время легких откровений, романтических ожиданий. Зрителей почти не осталось вдоль трассы. Лидеры давно миновали эти места, финишировали. А для нас, аутсайдеров, сейчас наступает самое трудное время. Марафон начинается с тридцатого километра. Все, что было до этого – разминка, прогулка, наслаждение. И музыка несколько не скрашивает терзаний, она раздражает своей умиротворенностью, отвлекает. Я пробегаю то место, где часа полтора назад познакомился с марафонцем из Ташкента Сергухиным. Теперь бы у меня не хватило сил ответить на его рукопожатие. А вот на этом повороте я полтора часа тому назад размышлял о разных стилях бега. Еще несколько сот метров вперед – и опять возвращаются ко мне те самые мысли, что мелькали в сознании именно здесь, когда я без особых усилий бежал первую половину дистанции. Как будто они отпечатались на какой-то части окружающего и вот стали излучать сигнал при моем приближении. А вдруг это можно использовать? Если полтора часа назад мне было здесь легко, силы не истощились, то сейчас, настроясь на нужную волну, я смогу несколько подкрепиться недавними эмоциями, зарядиться своей же энергией, которая аккумулирована где-то здесь...

На что только не надеешься, когда силы и терпение на исходе. Как утопающий за



соломинку, хватаюсь за эфемерные фантазии. И, кажется, становится легче, можно бежать чуточку быстрее. В моей руке яблоко, которым угостила старушка возле Киевского вокзала. Держу его крепко, оно стало моим талисманом. Стараюсь все приметы сделать счастливыми, пользоваться любой подмогой, не упускать малейшие поводы для радости и оптимизма. Сил во мне, я уверен, еще много. Надо только найти способ включить их. Какой-то мудрец сказал, что воображение правит миром. Воображу себе, что стартовал всего час назад.

Нет, от объективной действительности никуда не деться. Впереди почти десять километров. Это при моем темпе никак не меньше часа. Теперь уже ясно, что скорость бега гаснет, тлеет мой бег, едва мерцает. Быстрее, чем за три с половиной часа, марафон мне, увы, не пробежать. Наступает расплата за слишком резвое начало, за несдержанность, за нелепый азарт. Хорошо, что теперь меня никто уже не обгоняет, хотя за спиной примерно 150 участников. Все они испытывают сейчас при мерно то же, что и я. Кто-то крикнул мое имя, поворачиваю голову: старый приятель стоит, облокотившись на ограждение трассы, поднимает руку, потрясает крепко сжатым кулаком: «Держись!» Я скорбно киваю головой, шагов пятнадцать бегу с мученической прытью. И снова прозябание.

Впереди показался пункт освежения. На столиках небольшие ванны с холодной водой. Обслуживающие марафон молодые ребята пропитывают водой толстые губки и складывают их на краю стола. Вокруг собралась довольно многочисленная компания марафонцев, тех, кто не очень спешит к финишу. Они обмениваются шутками, ведут себя беззаботно, вольготно, как будто это уже финиш. Я чувствую, если сейчас сделаю хотя бы короткую остановку, то уже вряд ли смогу двинуться с места. Хватаю дрожащей рукой губку, истекающую приятной прохладой, обтираю лицо, шею, выжимаю воду на бедра. Чуть притушил пожар. Не знаю, нужны ли мне сейчас эти водные процедуры. Уже совсем не жарко, солнце давно зашло. Но вдруг поможет холодный душ? Ведь не зря придумали его организаторы. Чуть помогло. Наверное, дело просто в новых ощущениях. Больше всего меня сейчас мучает однообразие движения, наступила полоса сенсорного голода – минимум впечатлений. А в скуке человек чахнет, силы покидают его. Слегка освежился – и веселее стал бег. Но ненадолго хватило этого кажущегося чувства обновления. Метров пятьсот прошлепал, майка влажная, еще ощущаю прохладу, а уныние снова набросило на меня сети. Трогаю рукой мускулы на бедрах, слегка повожу плечами, мотаю головой: если дать нагрузку одним группам мышц, то другие отдыхают быстрее, нежели при абсолютном покое. Даю нагрузку рукам, поднимаю их вверх, делаю несколько энергичных движений... Но ногам от этого легче не становится. Смотрю на ноги, на коленки, на ступни. Странно, они прежние, ничего в них не изменилось, а кажется, что они давно должны были потерять свою обычную структуру, частично раствориться в усталости, бесконечными волнами накатывающей на меня.

И почему я так устал? Ведь раньше бегал по три, по четыре часа подряд и таких мучений не испытывал. Видимо, дополнительная энергия уходит сейчас на состязательство, на заботу о хоть каком-то спортивном престиже. Во время одинокого бега в лесу ты ничем не связан, никакими рамками не ограничен твой темп. А здесь должен подчиняться неким общим законам, ты являешься частью коллектива, пусть произвольного, случайного, но все же налагающего обязательства на каждого, кто получил стартовый номер и вышел на дистанцию. Какие, например, обязательства? Должен вести себя достойно. По тебе зрители могут судить в целом об этом состязании, о марафоне, о беге. В лесу можешь без особых угрызений совести перейти на шаг, коли уж совсем неможешь. Тут – не имеешь права. Бросишь тень на всех, вызовешь насмешки, а их, насмешек, бедолагам бегунам и без того хватает. Я, откровенно говоря, только сейчас понял этот закон спортивного соревнования. И хорошо, что наконец-то понял. Теперь я знаю очень важный закон и уже не нарушу кодекс человека, который вместе с сотнями себе подобных осуществляет турнирное действие.

Эта самокритика подействовала на меня лучше, чем холодный душ. Увеличил скорость, мне стыдно, что минуту назад я уже было раскис, щупал мышцы свои, сомневаясь в их упругой реальности. Шаг снова стал достаточно широким. Обгоняю соперника, невысокого, иссушенного бегом мужчину. Он весь скукожился, положил подбородок на грудь, едва отрывает ноги от земли. Его поза выражает полную покорность судьбе, поражение, отступление. Я вижу в нем карикатуру на себя, потому что тоже не выгляжу соколом, тоже

сутулюсь. Поза, осанка отражают, конечно, внутреннее состояние, соответствуют душевному строю. Но возможна и обратная связь. Если гордо поднять голову и расправить плечи, то какая-то искра, импульс оптимизма и уверенности проникнет в душу, в сердце, в легкие, в мышцы. Почти рывком распрямляюсь, выпячиваю грудь, из вопросительного знака обращаюсь в знак восклицательный! Есть! Очень полезное упражнение! Как будто груз скинул с загривка, освободился от унылой ноши.

Но вскоре опять иссякли мои запасы бодрости. Всех уловок хватило на два километра. Усталость снова вцепилась в мой загривок, я чувствую ее зубы, ноющую боль в позвоночнике. А двухкилометровый рывок только измотал меня сверх меры. Надо что-то предпринять, придумать новый стимул, какую-то словесную формулу, девиз, что ли, призыв, который бы позвал вперед, дал силы. По-моему, я в этом марафоне больше мучаюсь не физически, а духовно. Только и знаю, что сочиняю спортивные лозунги, наставления самому себе. Может, лучше отключиться, сделать бессловесным этот бег? Однажды я прочитал в журнале статью зарубежного тренера, который говорит, что в состязании вредно о чем-либо думать, что надо отречься от духовных переживаний, полагаться только на команду мускулов, что в движении ведущими являются не мысли, а ощущения. Он убеждает, что первенства в турнирах добиваются атлеты, не склонные к рефлексии, к самоанализу. Где самоанализ – там сомнения. Атлет должен забывать самого себя, свое «я», должен из личности обратиться в функцию – бессловесную, мускульную. Этот тренер советовал своим ученикам во время состязаний слегка прикусывать кончик языка – чтобы даже про себя не произносить никаких речей. Ибо случайно подвернувшееся слово может повлечь за собой слабость. Приводит довод: животные не обладают даром речи, размышлений, но насколько совершенны, неуязвимы их движения. Пантеры, тигры, мустанги, слоны, страусы не делают «технических ошибок» в своих бесконечных упражнениях, их тела умны, вторая сигнальная система им бы только навредила. Признаться, я был ошарашен такой концепцией, она представлялась мне настолько убедительной, что решил испытать на себе советы зарубежного специалиста. Пришел на тренировку. Когда тренер что-то объяснял мне, я отвечал междометиями: «Угу», «Ха», «М-м». Наконец он не выдержал: – Ты что, слон? Чего ты все время мычишь? Я нарушил обет молчания:

– Слоны не мычат, а трубят. Это коровы мычат. – Ну значит, ты корова. А точнее – баран. Ни одного прыжка сегодня правильно не сделал... Я рассказал тренеру о «теории». Он внимательно слушал меня, задумался. Потом сказал, что тут есть над чем серьезно поразмышлять. Мой тренер всегда отличался творческой предприимчивостью, уважал эксперимент, пусть даже абсурдный. И неделю мы пробовали работать по-новому, проверяли теорию. Определенно в ней было какое-то рациональное зерно. У животного мира есть чему поучиться, бег и прыжки тигров, медведей, прочей фауны идеальны по структуре. Но человек заимствует у них это совершенство движений только через осмысление, облакает подмеченное в слово. И уже после того становится сильнее, если сила не была дана ему в нужной мере изначально, природой.

Меньше девяти километров осталось, как-нибудь выдюжу. Впереди вижу водопроводный кран, колонку. Сейчас освежусь еще разок как следует, и опять сделаю рывок километра на два. Подбегаю к колонке, наклоняю голову, подставляю под холодную струю, стою так секунду, другую, третью. Вода стекает по шее, по спине, по животу. Я уже абсолютно весь мокрый, до нитки, как будто в озере искупался. Потом начинаю пить, делаю бесчисленное количество глотков, не могу остановиться. Уже давно утолил жажду, но продолжаю пить, знаю, что вредно, но не в силах оборвать удовольствие. Наконец отрываюсь от источника. Литра два выпил, мокрый с головы до пят. Ну посмотрим, что даст мне этот эксперимент. Пока что он забрал у меня лишних минуты полторы. Бегу, оставляя на асфальте мокрые следы. Прохожие с некоторым недоумением посматривают на меня. Ничего. Уж от обезвоживания организма я теперь на дистанции не упаду, это точно, сомнений нет.

К воде у меня отношение особое. Я очень ее люблю. Во всех видах: чай, компот, сок, лимонад, пепси-кола, квас, кисель, арбуз, минеральная, молоко, кофе, кумыс. Но на первом месте – родниковая. Несколько дней я жил в деревне, когда уже занимался пробежками. И бегал там больше для того, чтобы ощутить жажду, пойти к колодцу с кружкой и без меры пить

чистую звенящую воду. Вот такие простые радости. И я не хочу лишаться их. Увлекаюсь бегом отчасти и по этой причине. Когда совершаю по выходным особо долгие беговые марши за город, то обязательно прокладываю маршрут мимо колодцев. Два-три глотка ключевой воды на долгой дистанции никогда не повредят. А дома припасую в холодильнике бутылку обыкновенной воды. Всем напиткам предпочитаю ее. Иногда специально не позволяю себе пить за время долгой пробежки – чтобы острее было удовольствие, когда вернусь домой и достану из холодильника ее, запотевшую, ледяную бутылку. Говорят, что вредно пить очень холодную воду, особенно разгорячившись, что можно простудиться. Может быть. Я не простудился. Мне иногда даже хочется попасть на некоторое время в пустыню, чтобы уж там-то испытать настоящую, безбрежную жажду. И отвести душу, утолить жажду в оазисе. Впрочем, однажды я пробыл несколько часов в безводной пустыне, томимый жаждой. После пробежки, в тот именно день, когда решил по дороге не пить, а приберечь это удовольствие на конец пути, я застрял в лифте, а до первого глотка мне оставались считанные секунды. В кабине свет потух. Но темнота и одиночество, естественно, не очень тяготили меня. Я не знал, сколько времени продлится эта пытка. И потому, услышав шаги на лестничной площадке, попросил кого-то из соседей принести мне воды. Сосед удивился: потерпи, мол, вызову лифтера, скоро починят, вызволят тебя, напьешься тогда. Как было объяснить этому человеку, что для меня сейчас значат глоток, бутылка, ведро воды. Тогда я чуть-чуть раздвинул створки кабины, смотрел в щелочку, ждал человека, который бы понял меня. По лестнице поднимался мальчик.

– Мальчик, я застрял в лифте и очень хочу пить. Очень. У тебя дома есть трубочка для коктейлей? Есть? Пойди возьми ее и бутылку воды из-под крана.

Мальчика очень заинтересовала эта операция. Он позвал своего друга. В лифте я сидел и ждал монтера ровно два часа. За это время выпил три бутылки воды и бутылку компота. То были прекрасные напитки.

А как бегун-марафонец и вообще человек, заботящийся о своем здоровье, должен относиться к воде? В пище нужно себя ограничивать, это ясно, это уже доказано. А в жидкости? Категорических запретов нет. Академик Н. М. Амосов пишет, что человеку, у которого здоровые почки и сердце, воды нужно пить больше, 2, 5–3 литра в день.

Но я уже сегодня свой лимит на жидкость выбрал весь, теперь до самого финиша капли в рот не возьму. А то ведь так можно вовсе раствориться в жидкости и в осадок выпадут только кроссовки из водоотталкивающей материи.

## Тайм-аут на бегу

Этот спор возник случайно. Сначала наша компания единомышленников вела неторопливую беседу о благах бега. Постепенно обнаружились разногласия между председателем саратовского КЛБ «Кристалл» Юрием Яковлевым и рядовым членом этого клуба Виталием Переваловым. Тот и другой представляли два довольно типичных течения в среде неторопливых стайеров. Яковлев – безудержный поборник оздоровительных пробежек, фантазер, максималист. Это он справлял свою свадьбу на бегу, благодаря чему и попал во многие газеты. А Перевалов, заведующий отделением биокибернетики Саратовского филиала НИИ кардиологии судит обо всем строго, с безусловно оптимистическими выводами не спешит, считает, что еще не настала пора всех подряд выводить на дистанцию.

– Бег – это сильно действующее медицинское средство. Как только начинаешь им пользоваться без меры, слишком усердно – жди противопоказаний, – степенно рассуждал Перевалов. Внешность у него внушительная – густая светлая борода, глубоко посаженные глаза, монументальные жесты, четкая неторопливая речь. Его оппонент – остроглазый, скорый в разговоре, азартный, такого хлебом не корми – дай поспорить. Он, говорят, даже на бегу не умолкает, ораторствует.

– Да все вы, медики, ученые-перестраховщики, – горячился Яковлев. – Помнишь, в газетах было несколько статей: не всем бег полезен, зафиксированы смертные случаи. Но случаев таких – один-два, а шуму, шуму!.. Исключения только подтверждают правило.

– Какое правило?

– А такое, что бег – профилактика от всех болезней. Если постепенно, плавно повышать

нагрузки, то несчастных случаев не будет.

– И до каких пределов, по-твоему, надо эти нагрузки повышать?

– Естественно, каждому – свое. Но между прочим, многие старички через три-четыре года занятий бегают марафоны и не вспоминают о лекарствах. Зачем далеко ходить за примерами? Ты возьми наш клуб, послушай, что люди говорят. Один избавился от гастрита, другой валидол выбросил, третий травматический радикулит изгнал из себя. Извиняюсь, даже геморрой лечит трусца. Дело деликатное, но еще скажу: у кормящей матери не было молока – появилось, стоило ей заняться пробежками.

– Случаев много – системы нет. У тебя главный ориентир – самочувствие. Но человек иной раз так раззадорится в компании, что ему и неловко темп сбавлять.

– Иногда человек должен и потерпеть немного, пострадать, по мучиться на дистанции. Просто так ничего не дается.

– Хорошо. Возможно, что человеку нужно пробежать без отдыха 500 километров – и вылечится он от всех болезней сразу. Допустим. Но ты мне это на приборах докажи, приведи научные выкладки.

– Практика, бег, опыт – вот мои выкладки. Я тебе тысячу мнений приведу: «пиковые» нагрузки нужны обязательно каждому. Они дают колоссальный эмоциональный заряд...

В этом споре стороны так и остались на своем. А я решил все же докопаться до истины, выяснить наверняка, действительно ли бег «от всего лечит», как женьшень, например, или какое-то иное чудодейственное снадобье?

Перечитал еще раз несколько популярных книг, которые мне попадались. И отметил закономерность. На уровне мнений, эмоций, субъективных впечатлений – все в той или иной мере признают целебные свойства бега. Но как только от компетентных людей требуют исчерпывающего ответа, просят, так сказать, свою визу поставить на гимне оздоровительному бегу – тут и наступает заминка. И наши и зарубежные специалисты строят свои монологи примерно по одному принципу: «Да! Но...» К самым оптимистичным выводам пришел, пожалуй, Эрнст ван Аакен. Он провёл исследования об использовании бега в профилактике онкологических заболеваний. В группе из 454 человек, не занимающихся физкультурными упражнениями, за шесть лет раком заболели 29 человек. В другой группе, тоже из 454 человек, занимающихся в течение многих лет бегом, этому заболеванию подверглись 6 человек.

Противоречащих одно другому суждений тоже немало. Одни авторитеты советуют, например, начинать длительные пробежки с детства. Московский ученый, кандидат педагогических наук Б. С. Толкачев разработал интересную методику лечения у детей некоторых легочных заболеваний дозированным бегом, ежедневная норма которого доходит до 8–10 километров. А медицинская комиссия ИААФ (Международная ассоциация легкой атлетики) пришла к выводу, что детям в возрасте до 12 лет нельзя безостановочно бегать на большие расстояния.

С этими сомнениями, с неразрешенными спорами, которые хранил в памяти, я и обратился к популяризатору оздоровительной физкультуры, доктору медицинских наук, профессору Юрию Филипповичу Змановскому, который известен телезрителям как ведущий передачи «Если хочешь быть здоров».

– Боюсь, что я тоже не смогу взять на себя роль арбитра, верховного судьи в этих спорах, – сказал профессор. – Медицинская истина рождается не в спорах, а в исследованиях. Пока, насколько я знаю, фундаментальные работы на эту тему только проводятся или еще не закончены.

Что было делать? Пришлось согласиться хотя бы на предположения из уст авторитетного ученого. Хотя со свойственным дилетанту напором я все время подталкивал профессора к категоричным выводам. Он, однако, спокойно отражал мои наскоки – с улыбкой, но непреклонно.

– Но ведь вы же бегаєте? – настаивал я. – Бегаю. По полчаса каждое утро.

– Ну и что скажете?

– Как любитель скажу «отлично». Как медик – промолчу. Вы же, судя по вашему атакующему стилю, ждете от меня научной оды бегу? Это хорошо, что многие люди верят в бег как в чудесное средство закаливания, укрепления здоровья. Хотя бы по тому, что всякое

серьезное увлечение делает жизнь более содержательной, эмоциональной, а следовательно, благотворно сказывается на общем состоянии человека. К тому же вера в успех это уже начало успеха. Пусть бег, пусть плавание, велосипед или игра, скажем, в теннис – главное, чтоб человек двигался, не сидел на досуге сложа руки.

– А все же какое физкультурное увлечение вы в своем перечне поставите на первое место?

– Бег. Да, бег я считаю самым надежным, самым универсальным, самым быстродействующим физкультурным препаратом. Почему? Нет более эффективного упражнения, которое бы оказывало такое оптимальное регулирующее влияние на нервную и эндокринную системы. Кратковременные физические усилия, чередующиеся с паузами для отдыха, характерные для гимнастики, разные подвижные игры тоже полезны, поскольку развивают сердце, легкие, укрепляют опорно-двигательный аппарат. А эндокринная и нервная системы наиболее гомеостатичны, то есть, можно сказать, консервативны. Я убежден, что достаточно эффективно их можно регулировать, стабилизировать только при посредстве длительных циклических антигравитационных упражнений. Всем этим требованиям отвечает неторопливый стайерский бег. Вас, вероятно, интересует, почему в этом ряду есть понятие «антигравитационное упражнение»? Дело в том, что кровообращение в организме осуществляется против сил гравитации, проще говоря, ток крови направлен главным образом снизу вверх и сверху вниз, большинство кровеносных сосудов расположено вертикально. Это движение вступает как бы в резонанс с бегом, при котором человек, находясь в вертикальном положении, постоянно преодолевает притяжение, отрываясь на каждом шагу от земли. Благодаря этому кровоток становится более интенсивным, в работу вступает множество мелких сосудов. А такая усиленная микроциркуляция крови активизирует деятельность органов внутренней секреции, «поток» гормонов становится более плотным. Питание органов и тканей улучшается. Значит, работа всего организма, всех систем и функций становится более отбалансированной. Таковы некоторые общие аспекты той перестройки важнейших систем и органов человека, которая происходит под влиянием медленного бега. Проводимые исследования принесут еще более интересные результаты.

– А когда же мы получим более или менее официальные, что ли, рекомендации от медиков? Кто с точки зрения науки обоснует необходимость всеобщего увлечения бегом?

– Не спешите. Медицинская наука похожа на бегуна-стайера. Пусть не так быстро движется, зато дает надежные результаты. И у нее много неразрешенных проблем, кроме нашего любимого бега.

– Что ж, подождем в движении, это не так скучно. Официальная часть нашего разговора с профессором закончилась. Я спрятал блокнот. И мы поделились друг с другом опытом, впечатлениями, ощущениями, которые приходят на бегу. Собеседник не одобрил моей тяги к сверхдлительным пробежкам, советовал поостеречься. Я кивал головой, а сам уже представлял, как завтра, в субботу, встану пораньше, выбегу за город и...

## **Забегая вперед**

В тот день все сорвались с места и побежали. Было торжество бега, его праздник. Праздник так и назывался – Всесоюзный день бегуна. Родился он 12 сентября 1982 года.

У меня в этот день появилось фантастическое желание обежать все адреса праздника. Но для этого не хватило бы даже космических скоростей. Потому что общая длина трасс составляла миллионы километров. И только мысленно можно было окинуть взглядом безграничную панораму.

Об одних событиях этого дня я узнал из газет, о других рассказали многочисленные мои товарищи-бегуны. Разумеется, и сам я подобающим образом отметил событие в многочисленной компании.

В праздничное утро меня разбудил телефонный звонок. Было шесть часов, а заместитель председателя мурманского КЛБ «Белые медведи» Александр Сергеевич Храповицкий, поздравляя меня с нашим праздником, сказал, что коротенькую обязательную пробежку уже сделал и собирается теперь на старт массового пробега. Поспешил обрадовать: в области открылся первый сельский клуб бегунов, в центре оленеводчества, в райцентре Ловозеро на

старт выйдут несколько тысяч человек, а поведут их сорок активистов, которые прошли стажировку в компании «Белых медведей».

После этого я и сам несколько раз позвонил в другие города. В Красноярске, где время на полдня опережает московское, уже подводились итоги Дня бегуна. Директор металлургического завода товарищ Кузнецов, конечно же, пробежал дистанцию вместе с заводскими физкультурниками. И я представил себе многочисленные колонны жизнерадостных людей – 560 тысяч участников зарегистрировали спортивные работники края – на набережной Енисея, на острове здоровья, где расположен красавец стадион имени Ленинского комсомола. Те, кто работал в вечернюю смену, не спешили идти домой отсыпаться. Мастер смены Красноярского алюминиевого завода Анатолий. Мельников привел на старт всю свою бригаду. Команды комплектовались по самым разным принципам общности: бригада, семья, соседи, просто компания приятелей. Одиночки быстро вливались в большие коллективы. И все вместе они составили огромный коллектив людей, обеспечивших мощное стартовое ускорение сибирскому оздоровительному бегу.

В Вильнюсе капитаном физкультурной команды пединститута выбрали ректора вуза, профессора Ионаса Аничаса. Когда-то он был рекордсменом Литвы в беге на 400 метров с барьерами. Теперь каждое утро в спокойном темпе пробегает 8–10 километров. Естественно, студенты не хотят отставать от своего и вполне официального и неформального физкультурного лидера: на лекции многие отправляются по утрам бегом. А всего в столице республики праздник отметили на бегу 120 тысяч человек.

Мы нередко огорчаемся: знаменитые спортсмены и физкультурники обычно бывают разобщены, разделены непреодолимым барьером, стоящим между ареной и зрительскими трибунами. В Грузии этот барьер решено было разрушить единым махом именно в День бегуна. Массовый пробег-эстафету Орджоникидзе – Тбилиси возглавил трехкратный олимпийский чемпион Виктор Санеев. В день открытия игр XXII Олимпиады Виктор принес горящий олимпийский огонь в Лужники, а в День бегуна открыл самое массовое физкультурное состязание в своей республике.

«Поверь, что бег трусцой – лекарство от семейных ссор!» – такой лозунг встречал на финише участников семейных забегов на Центральном стадионе Алма-Аты. В олимпийском центре парусного спорта, в знаменитом Пирита такого плаката не было. Но и здесь прошли состязания семейных команд. Шестилетний Марко Халла не отставал от своего отца, инструктора Эстонского республиканского совета профсоюзов Каарела Халла, на финише 5-километровой трассы между ними разгорелась борьба, и отец на долю секунды замешкался, уступил первенство сынишке. Одновременно финишировали шофер таксопарка Яан Вельман, его жена Хелле, шестилетняя дочь Ингрид и семилетний сын Арндт...

В то утро я еще не мог представить себе масштабы всесоюзного праздника. Но в последующие недели, читая центральные издания, вырезки из республиканских и областных газет, радовался многочисленным сообщениям, подчеркивал карандашом самые интересные места. А московские газеты 12 сентября предлагали десятки разнообразных беговых маршрутов, можешь выбирать любую дистанцию – от 500 метров до классического марафона. У меня глаза разбегались, а ноги тем более просились в бег. Я сел в электричку и отправился в Калининград, к своим старым друзьям.

«Муравей» был похож на муравейник. Близ него делали разминку тысячи бегунов. Здесь можно было изучать географию оздоровительного бега. Большинство известных в стране клубов прислали своих гонцов на восьмой пробег, посвященный памяти академика С. П. Королева. И конечно, общественность дала им задание посмотреть, что нового, интересного в «Муравье», потому что слава калининградского клуба стала повсеместной. Каких только названий не увидел я в стартовом протоколе: «Парсек» (Москва), «Стайер» (Ленинград), «Кентавр» (Ташкент), «Ритм» – такой клуб есть в Ялте и Череповце, «Темп» (Ижевск, Харьков, Качканара), «Пульс» (Калуга), «Соловей» (Курск), «Кенгуру» (Арзамас), «Колобок» (Солегорск), «Шаг» (Бровары), «Молодость» (Сызрань), «Долголетие» (Балабапово), «Марафон» (Серов), «Северное сияние» (Кола), «Аргмак» (Казань), «Черепаша» (Тбилиси)... Это лишь те клубы, названия которых показались мне наиболее колоритными. А всего больше 70 КЛБ прислали заявки, чуть не тысяча гостей приехали в Калининград на праздник. И

председатель «Муравья» Владимир Волков почти всех знал по имени. Я некоторое время постоял рядом с ним и посчитал: за минуту Волков отвечал в среднем на двадцать вопросов, на столько же приветствий. Вопросы были самые разные. От привычных «Как живешь?», «Когда старт?», «Где получить номер?», «Сколько участников в марафоне?» до таких, ответить на которые можно только полуторачасовой лекцией:

«Если я за две недели до старта провел белковую диету, мне нужно питаться на дистанции?»

«На каком максимальном пульсе может бегать пятилетняя девочка?»

«Можно сразу после марафона заниматься „моржеванием“?»

Трудно приходилось Волкову, он уже не чаял, когда же старт, чтобы побыстрее разбежались все, а он мог бы хоть на какое-то время заняться организационными заботами: вечером во Дворце культуры предстоял большой вечер любителей бега. Там, кстати, вопросов и ответов бывает обычно еще больше.

11. 55. Секретарь горкома партии Владислав Владимирович Демкин – статный молодой мужчина в спортивном костюме и кроссовках – подошел к микрофону, сказал приветственные слова, объявил состязания, посвященные памяти Сергея Павловича Королева и Всесоюзному дню бегуна, открытыми и сделал шаг в шеренгу стартующих. 12. 00. Загорелись, замелькали цифры на демонстрационном секундомере, установленном на крыше желтого «рафика». Этот автомобильчик мне хорошо знаком: в дни Олимпиады-80 я впервые его увидел с трибуны, а недавно бежал за ним уже как полноправный участник марафонских соревнований.

14 тысяч человек были участниками Дня бегуна в Калининграде, почти пятьсот побежали полный марафон. Это, кажется, рекордный показатель для внутрисоюзных соревнований. И я тоже отметил этот день рекордом, прошел-марафон за 3 часа 26 минут 20 секунд.

Рекордов в этот день было много. А все они сложились в один, самый главный: День бегуна встретили на бегу 48 миллионов советских людей. Впечатляющая цифра. Могла она быть больше? Конечно. И при этом физкультурным работникам вовсе не обязательно было по привычке «округлять» цифры путем прибавления нулей. Например, в Одессе, Киеве, Мурманске в коротеньких пробегах участвовали малыши из детских садов, это придало празднику особую трогательность и теплоту.

Нужно ли, чтобы в один день столько-то десятков миллионов человек вдруг стали физкультурниками?

Об этом и разговаривали мы с членами Всесоюзного совета любителей бега, работниками Управления легкой атлетики Спорткомитета СССР. Уже подведены были основные итоги Дня бегуна: 400 тысяч киевлян, 600 тысяч куйбышевцев, более 2 тысяч жителей самого южного города страны Кушки, 10 тысяч физкультурников Петропавловска-Камчатского – такие показатели значились в отчетах, которые пришли в оргкомитет Дня бегуна.

И только одной цифры не было. Не могли бы ее высчитать, будь у нас под рукой даже современнейшая ЭВМ.

Сколько из 48 миллионов участников Дня бегуна сохраняют верность бегу и в будни?

– Это для нас самый существенный вопрос, – говорили специалисты. – Эффективность, степень полезности Дня бегуна мы узнаем не сразу. Для этого нужно некоторое время. Заниматься физкультурой, бегом раз в год, даже раз в месяц, в неделю – от этого толку не будет. Наоборот, вред будет. Некоторые спортивные работники слишком яро взялись за подготовку к Дню бегуна. Рьяно и поздно – за неделю решили сагитировать народ. Похвалы заслуживают те организаторы, которые инициативу проявили заранее, посчитали предстоящий праздник новым поводом для привлечения людей к постоянным физкультурным занятиям.

Сколько же у нас стало настоящих любителей бега после первого Дня бегуна? Незадолго до этого события, а именно 2-го и 4 сентября, я пробежал двумя разными маршрутами и был занят важным делом: внимательно считал всех бегунов, которые попадались мне навстречу, которые шли параллельным курсом или просто попадали в поле моего зрения. 2 сентября, в четверг, утром за час бега по Измайловскому парку я насчитал 24 своих сподвижника. Через день, в субботу вечером, за 2 часа тренировки в лесу повстречал 33 бегуна. Цифры эти записал на всякий случай, хотя и так хорошо помнил. А потом повторил опыт на тех же трассах после праздника бега – в четверг утром 16 сентября и в субботу вечером 18 сентября. Итоги

исследования меня очень волновали, я был заинтересован в успехе, в росте массовости, но дал себе зарок ни в коем случае не заниматься «приписками». И когда мне, например, в Измайловском парке повстречался старичок в спортивном костюме, гуляющий быстрым шагом по аллеям, я избежал соблазна, не стал загибать очередной палец на руке. Точно так же поступил, когда увидел целый класс, который учитель физкультуры вывел на кроссовую пробежку; я без колебаний отверг эту желанную прибавку к уже имеющейся цифре. И вот итог. 16 сентября бегунов видел общим числом 37, а 18 сентября – 47.

О чем же говорит моя статистика? Число бегунов увеличилось приблизительно в полтора раза. День бегуна надежды оправдал. Конечно, этот успех можно отнести не только на счет физкультурного праздника. Нам свойственно начинать новую жизнь с понедельника, с первого дня нового месяца, с Нового года, с других календарных отметок. Многие говорили себе примерно так: вот закончится лето, минует пора отпусков, многочисленных встреч с родственниками, друзьями-приятелями – займусь всерьез своим здоровьем, примусь за физкультуру, брошу курить, ограничу себя в прочих удовольствиях и т. д. и т. п. Начало сентября у этих людей на приобретение кед, тренировочных костюмов, на преодоление нерешительности, а к середине первого осеннего месяца они, наконец, собрались с духом и вот пополнили ряды любителей трусцы. В этот момент они как раз и попали в мой «реестр».

Ведя свои подсчеты, я в душе немного гордился: давно уже стараюсь быть не только наблюдателем и регистратором, но и организатором массового движения бегунов. Даже обязательство взял: каждый год привлекать к занятиям не меньше двенадцати человек. Этому правила придерживаются многие бегуны со стажем, им часто приходится выступать в роли наставников дебютантов.

Была у меня однажды нелегкая победа на этом поприще.

По заданию редакции весной 1982 года я приехал в один областной центр, чтоб написать репортаж о подготовке к легкоатлетическому кроссу, посвященному XIX съезду комсомола. Для начала побывал на заседании оргкомитета и сразу убедился, что успех кросса предопределен: в городе размечены несколько трасс, в парке проложена всепогодная дорожка из смеси песка и опилок, идут регулярные тренировки в школах, институтах, в производственных коллективах: Один из организаторов, опекавший меня в командировке работник обкома комсомола, пообещал, что на старты выйдет не меньше двадцати тысяч человек.

– Ну а сам побежишь? – Этот вопрос я задал не без лукавого умысла: мой собеседник, молодой человек комсомольского возраста, был, что называется, тяжеловат на подъем – весил никак не меньше центнера при среднем росте.

– Как сказать... Я в организационном плане буду задействован на кроссе. Но все же постараюсь подключиться.

– Тогда давай вечером немного потренируемся. Заодно опилочную дорожку посмотрим.

– Я на сегодня для нас сауну запланировал. И по машине вопрос решил – можем все трассы объехать.

Он еще некоторое время пытался соблазнить меня сауной, но при всей моей любви к легкому пару, я все же настоял на своем.

Мы встретились в назначенный час. Мой знакомый был экипирован на славу: кроссовки «Адидас», добротный тренировочный костюм. Правда, форма выглядела подозрительно аккуратной. Мне даже показалось, что от нее веет легким запахом нафталина.

Побежали. Не быстро, в темпе новичков санаторной группы «Здоровье». Через полкилометра товарищ стал понемногу отставать, потом присел на парковую скамью, потуже зашнуровал кроссовки. Передышка не прибавила ему прыти. Еще через пять минут он, отдуваясь, проговорил:

– Я на сегодня заканчиваю. И так за день намотался.

... В тот вечер мы долго пробыли в парке. Кажется, никогда еще с такой убежденностью я не говорил о пользе бега. Для начала пострадал моего напарника, сказал, что за полвека количество сердечно-сосудистых заболеваний в мире выросло в пятьдесят раз. Он с невежественным оптимизмом усмехнулся:

Это к старикам имеет отношение.



Медики твоего мнения не разделяют. Инфаркт миокарда резко помолодел, самую большую опасность представляет для тех, кому от двадцати до сорока. Есть данные о том, что для 60 процентов молодых мужчин первый инфаркт – это летальный исход в считанные часы. Люди среднего и пожилого возраста, как ни странно, рискуют в такой ситуации меньше, умирают в полтора раза реже.

– Что же делать? – Мой «пациент» напрягся. Чтобы не искушать судьбу, я поспешил подарить ему шанс:

– Один известный специалист считает, что каждый, кто добился тренированности, достаточной для преодоления марафонской дистанции, обретает «иммунитет» против инфаркта.

– Марафон? Сорок два километра бегом? Нет, я не потяну.

– Марафон – это сверхзадача. Для твоего возраста 8–10 километров – тоже надежная страховка от болезни века.

Наконец он спросил, с чего же начинать.

С чего же начать? Главное – принять безоговорочное решение: завтра бегу. Ибо истина гласит: мысль о движении есть начало движения. Скорее всего, если вы практически здоровы, то быстро подберете для себя подходящую программу бега. Ориентироваться в основном нужно на самочувствие и настроение, бег сам подскажет режим нагрузок. Я, например, начинал без лишней осторожности: в первый раз пробежал за пятнадцать минут два километра, за две недели дистанцию увеличил втрое, скорость при этом тоже возросла. А меньше чем через три года решил посягнуть на марафон. Ни к кому за консультациями не обращался и не обременял себя теорией.

И сейчас я не фиксирую, сколько километров пробегаю за неделю или за месяц, не вычерчиваю графики нагрузок. Вообще стараюсь теперь не думать о здоровье, коль оно меня уже не беспокоит. Не интересуюсь параметрами собственного здоровья, мне достаточно одной оценки его: восторг на дистанции, чувство постоянной легкости, радостные озарения на бегу. Не могу позволить себе пользоваться методиками самоконтроля, насчитывающими десяток разных показателей, которые нужно подставить в сложную формулу и определить какой-то индекс – тут в пору компьютером обзаводиться. Бег должен отнимать минимум времени у других дел. Достаточно того, что я бегаю. А если буду постоянно рассчитывать на бумаге каждый свой шаг, то просто не успею сделать все, ради чего бегаю и укрепляю здоровье.

Для себя я выработал несколько самых общих принципов и правил. Во-первых, бегать пять раз в неделю по два часа. Скажу честно, еще ни разу не удалось этого: рабочий день никто мне не сокращал, от домашних забот никто меня не освобождал. Так что практически формула моя выглядит так: двадцать полтора-часовых пробежек в месяц плюс два-три марафона в медленном темпе – часа за четыре. В какое время дня бегаю? Рано утром, после работы, поздним вечером, в полдень – в любой час, который удалось выкроить. Иногда бегаю ночью, после двенадцати, например, – если поздно возвращаюсь домой. Несколько раз начинал пробежки в три часа ночи, потому что в шесть утра нужно было стоять на регистрации в аэропорту. И никаких неудобств – эмоциональных или физиологических – при этом не испытывал. Бегать стараюсь на пустой желудок, но бывало, что и через полчаса после обеда начинал забег. Не очень приятно, конечно, но если так складываются обстоятельства, то лучше медленно пробежать, чем вовсе отложить тренировку.

В каких случаях отменяю пробежки? На следующий день после дня рождения, после прочих застольных торжеств бегать нельзя: больше вреда, чем пользы. Правда, \* выход из положения часто нахожу: тосты поддерживаю мысленно, душой, а не желудком. Однако белоснежных вершин аскетизма пока еще не достиг. Авторы очень содержательной книги «Оздоровительный бег», которую в 1982 году выпустило киевское издательство «Здоровье», приводят ориентировочные сроки перерыва в тренировках после некоторых острых заболеваний: ангина – 3–4 недели, бронхит, ОРЗ – 2–3 недели, пневмония, плеврит – 1–2 месяца, грипп – 2–4 недели, острые инфекционные заболевания – 1–2 месяца, инфекционный гепатит – 8–12 месяцев... До того как прочитал эту полезную книгу, я однажды сделал пробежку с температурой около 38 градусов, в начальной стадии простудного заболевания, бежал очень медленно, тридцать минут – и на другой день почувствовал себя здоровым. Потом

рассказал об этом эксперименте опытному специалисту, доктору медицинских наук В. В. Матову. Он сказал, что я сделал большую глупость, мог надолго лишиться себя блага не только бегать, но и ходить, ведь большинство заболеваний сопровождается общей интоксикацией организма. Может быть, я случайно избежал наказания за свою опрометчивость? Или сыграло свою роль то, что я слишком верю в бег и внушил себе представления о нем как о чудесном исцелителе? Как бы то ни было, а однажды я еще раз рискнул в аналогичной примерно ситуации. Во время игры в футбол сильно ушиб ребра – со всего маху налетел на выставленный соперником локоть. Минут десять после этого еще поиграл, а потом не мог уже ни наклониться, ни подпрыгнуть – такая боль. И на следующий день, и через неделю боль не унялась, я мог спать только на спине, по многу раз просыпался за ночь. Наконец пошел к хирургу. Он определил, что перелома и трещины нет – просто сильный ушиб, нужно обмотать грудную клетку полотенцем, чтобы не тревожить дыханием ушибленные ребра, и никаких физкультурных упражнений. Две недели такого режима ничего мне не дали. И тогда я побежал, преодолевая боль, хотя уже не такую острую. Через неделю о травме забыл.

Но все эти правила и исключения распространяются только на меня. И вряд ли им нужно следовать кому-то еще. Сегодня у нас есть ряд универсальных методических рекомендаций по оздоровительному бегу, их нужно придерживаться. Их содержание я и пересказал в тот вечер в парке молодому человеку, потенциальному любителю бега. А сводятся они вот к чему.

Прежде всего нужно обратиться за консультацией к врачу, пройти медицинское освидетельствование. Но боюсь, что некоторые молодые, да и немолодые, люди используют это как повод отсрочить занятия на неопределенное время. К тому же сегодня далеко не всякий врач видит в беге своего союзника. Поэтому в определенных случаях к бегу можно приступать непосредственно, не сдавая лабораторные анализы. Однако следует знать, что бег, по мнению специалистов, абсолютно противопоказан: при гипертонической болезни II и III степени, после перенесенного инфаркта миокарда и инсульта, при бронхиальной астме с частыми приступами удушья, частых приступах желчнокаменной и почечнокаменной болезни, глаукоме.

Хотя есть феномены, которые своим опытом опровергали эти наизидания. Как, впрочем, и наоборот: ретивость, неосторожность приводили к печальным результатам. Но это компетенция настоящих специалистов, популярных обобщений здесь быть просто не должно.

Для практически здоровых людей разного возраста одна из распространенных методик приобщения к бегу сводится к следующему.

Рассчитана она на два года и разбита на пять этапов. Продолжительность первых четырех этапов – по три месяца, пятого – год.

Первый этап: двух-трехразовые занятия в неделю по 15–20 минут в день, чередование бега и ходьбы (100 метров бега плюс 100 метров ходьбы, или 200+200, или 300+200). Скорость бега – 7–8 минут на один километр.

Второй этап: 4–5 занятий в неделю по 15–20 минут, также чередование бега и ходьбы, но протяженность беговых отрезков увеличивается до 500–800 метров.

Третий: занятие длится около получаса, оно включает в себя уже только бег со скоростью 7 минут на километр.

Четвертый: занятия практически ежедневные по 30–40 минут, каждый километр можно пробегать за 6 минут, то есть дистанция увеличивается до 5–7 километров.

На пятом этапе бегуны практически всех возрастов бегают уже около часа на расстояние до 10 километров.

Чтобы лучше ориентироваться в расстояниях, некоторое время для начала нужно побегать на стадионе, где длина круговой стандартной дорожки по внутренней бровке – 400 метров, а прямые и виражи – по 100 метров. Длина круговых дорожек типовых школьных стадионов в новых микрорайонах – 250 метров. Можно также проехать на велосипеде со счетчиком по аллеям парка, по дороге, и таким образом промерить трассы бега.

Самый доступный способ объективно контролировать свое состояние – следить за частотой сердечных сокращений. Режим пульса сразу после окончания бега должен быть примерно 130–140 ударов в минуту, через десять минут после этого он должен восстановиться на 70–80 процентов, составить 100 ударов в минуту.

Не исключено, что вы сможете вносить свои коррективы в эту программу, подстраивая ее

под себя. Вскоре вы, без сомнения, познакомитесь с другими любителями бега, среди которых наверняка будут медики, специалисты, и тогда уже большинство сомнений разрешатся у вас в дружеских беседах. Главное – «продержаться» первые два этапа, не прерывать занятий, какими бы нудными они ни казались – за ними вас ждет радость и оправданный оптимизм.

Мой знакомый, которому я дал урок бега в весеннем парке, к осени того же года стал полноправным участником Дня бегуна, преодолел 5 километров. Л еще через полгода, когда он приехал в командировку в Москву, мы час беседовали на бегу, я иногда провоцировал его на затыжные рывки в горку, он, хотя и пыхтел, но темп выдерживал.

Правда, в одном отношении ему было изначально легче: помните, в каком уважаемом виде он явился в парк? А как быть с экипировкой тем, у кого ее попросту нет? Нередко из-за этого благие намерения откладываются со дня на день, с недели на неделю, а порой вынужденный простой длится месяцами, особенно у нерешительных людей.

Я не раз встречал на дистанции новичков, которые приступили к занятиям прежде, чем обзавелись настоящей спортивной формой. Для начала можно бегать в джинсах, в повседневных домашних брюках, в свитере, в старых, разношенных ботинках. Оздоровительный бег – это не горнолыжный спорт и не теннис, где без подходящих инвентаря и одежды шагу не сделаешь, где для некоторых людей престижность экипировки имеет чуть ли не решающее значение. Бег неприхотлив, не требует больших предварительных расходов. Важно начать, преодолеть стеснения, а форму можно приобрести постепенно. Я, например, первые пробежки делал в одежде, которую лишь с большой натяжкой можно было назвать спортивной.

Когда войдете во вкус, когда ваши движения станут размашистыми, возрастет темп – на это уйдет полгода, не меньше – необходимые принадлежности появятся.

Проблема номер один – это, конечно, обувь. Хорошо бы иметь кроссовки. Но пока что найти их в «Спортоварах» удастся не всегда. Поэтому покупайте кеды, они практически везде и всегда есть на прилавках. Выбирайте кеды на размер больше, чем ваши повседневные туфли. Это для того, чтобы можно было положить вовнутрь пружинящую, резиновую, а поверх нее еще и войлочную стельку – тогда можно бегать по жесткому грунту, по асфальту. Необходимое дополнение – шерстяные носки, легкие – летом, толстые – зимой. В мороз никакого дополнительного утепления ступням не нужно, их достаточно согревает движение.

Чтобы чувствовать себя на дистанции неуязвимым в любое время года, необходим такой комплект. Легкий трикотажный костюм плюс шерстяной, или байковый, или из плотной синтетической ткани. Далее: плавки, трусы, футболки, вязаная шапочка. Довершит ваш ансамбль непромокаемая, а вернее, непродуваемая, желательна с капюшоном, куртка из тонкой, но плотной ткани – брезента или болоньи. Штормовка необходима в дождь. Но гораздо нужнее она зимой. Сильный мороз бегунам обычно не помеха. Я даже при температуре – 30° бегал в легком свитере и не замерзал. Но это в тихую погоду. А вот пронизывающие ветры досаждают куда больше. От них вас и защитит куртка-ветровка. Если нет ее, можно использовать обыкновенный дождевик, заправляя его в шаровары. Зимой, в мороз, обязательно надевайте плотно облегающие тело плавки.

Правда, некоторые бегуны и зимой занимаются на дворе лишь в трусах и футболках, это увлечение называется закал-бег и требует длительной подготовки, скрупулезного соблюдения непростой методики, определенной отваги. Видимо, для широких масс физкультурников закал-бег – это дело ближайшего будущего.

Еще одно обстоятельство, проблема, сопутствующая оздоровительным пробежкам. Как и где сушить после тренировок спортивную форму? Это нужно знать, если вы не хотите, чтобы живущие с вами под одной крышей начали потихоньку проклинать ваше увлечение. Обильный пот во время тренировки – это признак полезных усилий и хорошего состояния, его не нужно стесняться. Однако после тренировки надо соблюсти гигиенические и этические требования. Как правило, потом сильно пропитывается только нижняя спортивная форма – майка, трусы, плавки. Их следует тотчас после тренировки прополоскать и вывесить сушиться. При ежедневных пробежках неплохо иметь два набора нижней формы, надевать ее попеременно, так у вас будет всегда наготове сухой и чистый комплект. Верхний костюм в этом отношении не так уязвим, летом его после занятий можно вывесить на балконе, зимой – близ радиатора,

печки. Стирать костюм не так часто – раз в неделю.

Летом лучше всего бегать просто в трусах и майках – на стадионе, пляже, спортплощадке, в парке, в лесу. Думаю, что это не будет большим нарушением этических норм. Ведь проводятся же у нас эстафеты и пробеги по центральным улицам больших и малых городов – и никто не корит спортсменов за то, что они неподобающим образом одеты в общественном месте. А постепенно горожане привыкают и к тому, что даже в обычные, будние дни на улицах можно увидеть группки бегунов, одетых, как легкоатлеты на дистанции состязаний.

Какие еще неудобства и неприятности могут ждать вас на дистанции, что нужно еще предусмотреть? Избегайте мозолей и потертостей. При длительных пробегах носки выворачивайте швом наружу. Не надевайте для бега новую обувь, прежде нужно немного разносить ее дома. При необходимости можно смазывать внутренние стороны бедер, под мышками, пальцы ног вазелином или каким-либо гигиеническим кремом.

Некоторые бегуны повязывают лоб, подобно индейцам, полоской ткани. Это для того, чтобы пот не застилал глаза, не оставлял борозды на щеках – повязка впитывает его. Но мне кажется, это просто мода. Вы тоже можете придумать что-нибудь этакое.

Этих советов вам должно хватить на первое время. А потом вы сами станете открывать закономерности, премудрости бега, выработаете свою систему здоровой, насыщенной радостным движением жизни.

## 42.195: ФИНИШ

«Ахилл никогда не догонит черепаху». Этот математический парадокс засел у меня в голове. И мне кажется, что точно так же, по той же странной логике я никогда не достигну финишной черты. Почти физически ощущаю тяжесть, вес дороги, которая лежит передо мной. Тяну ее на себя, как тянут лежащий на полу ковер, уставленный тяжелой мебелью. И даже руки мои сейчас выполняют загибающиеся движения, подобные тем, когда тянут на себя канат. Медленно-медленно подается дорога навстречу. Все вокруг стало невероятно тяжелым, все давит на плечи, на глаза, на слух – на все органы чувств. Тяжелым кажется упавший с дерева желтый лист, тяжел полет облаков по вечернему небу. Где-то далеко натужно гудит самолет, набирающий высоту. По пуду весят кроссовки. Мокрая майка кажется скафандром, часы на руке многократно потяжелели, и собственно время обрело вязкость, едва течет. Так может бежать человек на какой-нибудь тяжелой планете, на Сатурне, где притяжение, сила гравитации во много раз сильнее, чем на Земле.

«Ахилл никогда не догонит черепаху». Я стремлюсь к финишу, а он все не приближается.

Едва заметное возвышение впереди, улица чуть-чуть горбатится, холмик высотой со стул. Но даже этот подъем кажется горным перевалом. И когда я все же покоряю его и жду, что вот сейчас на спуске станет чуть легче, – легче не становится. Мускулы не способны даже на дармовое ускорение, на бег под уклон. На пути последний привал, пункт питания, цифра «2» на круглом щите. Два километра до финиша. Я не должен здесь останавливаться. Если остановлюсь, то ноги забудут, как надо бежать, а я уже не смогу дать им команду «вперед!». На скамейке сидит какой-то марафонец. Медработник массирует ему икры, говорит какие-то подбадривающие слова. Я черепашьим шагом продвигаюсь мимо, бросаю затуманенный взгляд на соперника, которого мне неожиданно удалось обогнать, когда уже ни о каком соперничестве не может быть речи. И вдруг узнаю в нем давнишнего знакомого: № 437 улыбается мне со скамейки, отстраняет массажиста, встает и бежит рядом. Мне становится чуть легче от этого соседства, я негромко говорю 437-му: «Еще немного продержаться. Десять минут. Два километра». Зарубежный мой соперник слов не понимает, но знает, о чем я говорю, кивает головой, показывает два растопыренных пальца. Двоякий смысл у этого жеста: два километра и «виктория», то есть победа. Два километра до победы, до моей и до его победы, мы не станем отнимать ее друг у друга, разделим. Мы бежим шаг в шаг, бежим тандемом, помогая друг другу. Вдруг он резко снижает темп, подталкивает меня в спину: беги, мол, я не могу так быстро. Останавливаюсь, хочу схватить его за руку, потащить за собой. 437-й мотаает головой, морщится, показывает взглядом на ноги. Еще секунду простою на месте – и тоже откажусь от

всякого сопротивления усталости. Что ж делать? Как выручить товарища? Протягиваю ему яблоко, отдаю свой талисман. Полтора километра теперь уж как-нибудь протяну и без талисмана. 437-й берет яблоко и опять толкает меня в спину. Это дополнительное ускорение тоже кое-что теперь значит, когда неоткуда взять иной попутной силы.

Бегу, бегу, бегу. Бегу по желтой линии, ничего уже не вижу, кроме нее, бегу по ее простому понятному иероглифу, по стреле, указывающей путь к цели. Нельзя с нее сворачивать, еще тысячу шагов по ней – и я смогу остановиться, сесть, упасть, заснуть, раствориться. Но надо сделать эту тысячу шагов.

Кто-то хлопает в ладоши, диктует ритм, кричит:

– Прибавь, прибавь немного!

Зачем мне прибавлять? Мне хотя бы не убавить темп.

– Почаще, поэнергичнее руками! Тогда ноги за руками быстрее пойдут.

Знаю этот закон. Знаю, что ноги и руки работают всегда в такт. Но разве в моих руках сейчас прыти больше, чем в ногах? Руки мои тоже сейчас весят по пуду.

– Давай! Немного осталось!

«Сколько „немного“? Когда же будет финиш?» Хочется крикнуть. Но если крикну, то дыхания не хватит, чтобы добежать. Здание Дворца спорта «Дружба» напоминает черепаху. «Ахилл никогда не догонит черепаху». Но Дворец спорта «Дружба» – это уже Лужники, рукой подать до Большой спортивной арены. Дорогу освещают уличные фонари, но мощнее их свет прожекторов на высоких мачтах стадиона. Совсем близко этот свет. Близко. Можно сказать, что добежал. Сорок два километра продержался. А уж 192 метра – как-нибудь... Но без этих 192 метров марафон бы не был марафоном.

Уже поздно, уже вечер, уже темно. Но чаша стадиона залита светом, солнечным светом. Здесь так тепло и уютно. Наконец-то ступни касаются мягкой красной дорожки. На зеленом футбольном поле сидят группками марафонцы, пьют минеральную воду, чай из легких стаканчиков. Еще немного, и я присоединюсь к ним.

Но вот кто-то пытается обогнать меня? Слышу скорые шаги за спиной. Оборачиваюсь. Верно, плотный, крепкий мужчина затеял финишный рывок. Зачем ему это, зачем? И вот уже зрители приветствуют его дерзость, участники поднялись с травки. Нет уж, просто так я не дам хоть чуточку омрачить мое настроение. У меня тоже есть силы. Вперед! Я пробегу еще 192 метра, еще круг, если надо. Но на последней стометровке не сдамся. Если не бороться, зачем же тогда бегать и жить?

Финиш! Я не проиграл. Победил. Я перешагнул черту, за которой ждет радость. Для верности делаю еще несколько шагов и сожалею, что осталось немного сил, что не отдал их без остатка чуть раньше, на последнем километре, когда можно было бежать быстрее. Вечное сожаление, которое заставляет думать о следующем старте. Усталость пока что торжествует. Но чувствую, что обыкновенную ходьбу забыл за эти три с лишним часа, продолжаю черепаший бег.

Кто-то протягивает мне бутылку минеральной воды, кто-то успокаивает, хвалит меня, поддерживает за локти. Наконец опускаюсь с высоты бега на привычный шаг.

Где же радости? Пока есть только страдание, боль. Состояние мое сейчас больше похоже на бред, на болезнь, чем на торжество и воодушевление. Как будто мне сделали прививку против какой-то хвори. Но я уже одолел этот призрак болезни. Марафон и есть прививка от всех напастей, они мне уже не так страшны, как до старта, до этого бесконечно долгого бега. Только через боль, напряжение, испытание рождается в человеке все новое, необходимое. И надо повторять эти возрождения, чтобы каждый раз со всей полнотой ощущать себя человеком. Движение – это развитие. Без движения суживается наш мир.

Это так просто. Вырваться из тесноты своего бездействия и побежать, распахнуть настезь все горизонты. Попробуйте, сейчас самое время.